MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

Sadece 28 günde
DAHA İRİ & YAĞSIZ

MEYVELERLE SIFIR KARIN

İKİLİ ETKİYLE KASLARINI ORTAYA ÇIKAR!

DOĞRU EKİPMAN HIZLI SONUÇ

CENK HOCA'DAN
Antrenmanını sevdirecek 5 ipucu!

Dirty Talking
SEKS

KAĞAN YALAMAN
HOLLYWOOD STARLARININ FITNESS HOCASI

YEMEK İÇİN 5 NEDEN:
Yararları ve zararları ile KIRMIZI ET

ISSN 21480567
EYLÜL
9 772148 056003
MH MEDIA
Sayı:2018/9 Fiyatı:10 KKTC: 12

PUREBOOST GO

HEDEF

YÖN
DEĞİŞTİRMEK İÇİN
TASARLANDI

ÇÖZÜM

GENİŞLETİLMİŞ
TABAN
BÖLGESİ

CATEGORY	STREET RUNNING	SEASON	FW18
PRODUCT NAME	PUREBOOST GO	LAST	21066
MODEL Number	AQ0559	SIZE	8.5#
DRAWING No.	RU28M08H	REV No.	H
		SHEET No.	1OF1

adidas

Eylül 2018

Özel Konular

64 Yararları ve zararları ile kırmızı et! Kırmızı et yemek için 5 neden.

70 Doğru ekipmanı doğru yöntemle kullanmak daha hızlı gelişim kaydetmeniz için en önemli unsurlardan biridir. İşte tüm detayları ile fitness ekipmanı rehberimiz.

76 Bardağın ister yarısı boş, ister yarısı dolu olsun, esas önemli olan içinde ne olduğudur. İçecek tüketiminizi düzene sokarsanız, sağlığınızın iyileştiğini hemen fark edeceksiniz!

58
KAĞAN YALAMAN
"Asla yaptığım işten yorulmuyorum, aksine zevk alıyorum. Ne kadar kişiye faydam olursa kendimi daha şanslı bir insan olarak görüyorum."

Eylül 2018

40 Siyah çikolata diyeti ile 7 günde zayıfla

34 Hayatınızı birleştirmeye hazır olup olmadığınızı anlamanız için bu dört önemli soru yeter.

Fit Fokus

10 Fitness Halteri biraz küçültsek mi?

12 Beslen Mükemmel zamanlama

14 Beyin Sorunları patlak vermeden imha edin

16 Sağlık Yemek programları fazla yemenize sebep oluyor

En İyiler

20 Fit ol Antik çağlardan dayanıklılık dersleri

22 Dinlen Daha iyi dinlen, daha kaslı ol!

30 Kaslan Vücut gücü

32 Şık ol Sonbahar "Cool"luğu!

38 Öğren Fitness idolünü tanı!

Vücut Rehberi

94 Zorlu fakat akıllıca planlanmış bu antrenman rutini ile sadece 16 antrenmanla vücudunu baştan aşağı değiştir!

107 Kas kazanımını ikiye katla ve karın kaslarını ortaya çıkar!

102 Meyve ile sıfır karın
Sıfır karın yağı yani dümdüz bir karına sahip olmak hayal değil...

Yazarlar

46 Öğren!
Yasa deyip geçme

47 İyi ol!
Sonbaharın arındıran rüzgarları

48 Tespit et!
Fitness endüstrisinde üye ilişkileri yönetimi yaklaşımı II

49 İyi görün!
Obezite cerrahisi sonrası estetik

50 Doğrunu bul!
Sonbahara girerken temiz ve basit yaşam tarzı

51 Sınırları zorla!
Antrenmanını sevdirecek beş yaklaşım

52 Cesur ol!
'Dirty Talking'e bayılacaksınız

BURASI SPORTS
Tatil bitse de Sports'da keyif bitmez
Eylül'de de tatil tadında egzersiz keyfine bekliyoruz
25. yılımıza özel üyeliklerimiz için bizi arayın!
444 75 35
ANKARA • İSTANBUL • İZMİR • MERSİN
sportsinternational.com.tr
SPORTS INTERNATIONAL

Şehre dönüş zamanı!

Sevgili MEN'S FITNESS Erkekleri yeni bir aydan yaz bitiminden herkese merhaba…
Yavaş yavaş yaz aylarının sıcak günlerini ardımızda bırakıyor ve şehrin monoton, yorucu ve stresli döngüsüne geri dönüyoruz. Artık tatil bitti, bitmek üzere…
İşe ve şehir yaşamının ruhsuz rutinine döndünüz. Tekrar antrenman yapmaya, sağlıklı beslenmeye, formunuzu tekrar korumaya bu vesile ile sağlık yaşama tekrar dönüş zamanı…

Düzenli yaşantımıza ve uzun vadeli amaçlarımız için atacağımız küçük ama istikrarlı adımları atmaya devam etmeliyiz. Yaz aylarında yaşantımızın bozulan düzeniyle aldığınız kiloları vermede, daha sağlıklı ve daha fit bir vücuda kavuşma sürecinizde biz de MEN'S FITNESS olarak yine dopdolu bir sayı ile sizlerleyiz…

Bu ay kapağımıza Hollywood ünlülerinin Türk fitness eğitmeni sevgili Kağan Yalaman hocamız konuk oldu. Kendisinin ABD'deki yaşamı ile fitness ve body building kariyerine dair detayları konuştuğumuz röportajımızın ilginizi çekeceğini düşünüyoruz…

Vücut Rehberi bölümümüzde yine her zaman olduğu gibi akıllıca planlanmış iki büyük antrenman ile karşınızdayız. 28 Günlük Antrenman ve İkili Etki üst vücut antrenmanı ile yaz rehavetini üzerinizden atacak, yorucu yaz gecelerinin bedeninizde bıraktığı etkilerden kurtulacaksınız.
Ayrıca, "Bardağı Taşıran Son Kalori" konumuzda ise, senenin bu döneminde henüz etkisini tam olarak yitirmeyen sıcak havalarda çok fazla sıvı tükettiğimizi göz önüne alarak, sıvılarla kalori alımına şaşırtıcı bir inceleme hazırladık. Keyifle okuyacağınızdan eminiz.

Tüm bunların haricinde, sağlıklı bir yaşamı hedefleyen siz değerli okurlarımıza her zaman söylediğimiz gibi, fiziksel kabiliyetlerinizi ve görünüşünüzü sağlıklı yöntemlerle, istikrarlı, azimli ve sabırlı olarak geliştirmeye dikkat etmelisiniz.
Sonuç almak için acele etmeyin; Küçük ve sağlam adımlar, en kalıcı sonuçları beraberinde getirecektir.
Biz Men's Fitness ekibi olarak sizi sağlıklı ve fit bir yaşama doğru ilerleyen bu yolculuğunuzda her zaman bilimsel veriler ve pratik yöntemlerle desteklemeye devam edeceğiz.
Değişim ve yenilik rüzgarlarının hepiniz için esmesi, sağlıklı ve fit kalmanız dileğiyle.

Ekim'de görüşmek üzere…

mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ
Tunç Olcay
tunc@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sibel Elhan sibele@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Veritas Basım Merkezi**
Tuzla Kimya Sanayicileri Organize Sanayi Bölgesi Melek Aras Bulvarı
Analitik Caddesi No:46 34959 Tuzla-İstanbul
T: 444 1 303 **F:** 0 216 290 27 20
W: serhat@veritasbaski.com.tr

Baskı Tarihi: 29 Ağustos 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

20
YEARS
CERRAHİ ve MEDİKAL
UYGULAMALARDA
ESTETİĞE
SANATSAL
BAKIŞ AÇISI...
QUASAR'DA
ESTETIK
INTERNATIONAL
+90 444 77 07
www.estetikinternational.com
ESTETIK
INTERNATIONAL

Men's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Fit Fokus

Yulaf lapası basit olmak zorunda değil!

Küçük bir dokunuşla kahvaltı kasenize sağlık kazandırın
Her gün yumurtasıyla sebzesiyle ve meyvesiyle dopdolu bir kahvaltı yapacak fırsatınız olmayabilir. Alternatif aradığınızda yulaf lapası besleyici bir seçenek olarak tercih edilebilir. Yulaf enerji verirken, süt de iyi miktarda protein almanızı sağlayacaktır. Ancak yulaf lapası, hem görüntüsü itibariyle göze pek hitap etmez, hem de yüksek karbonhidrat içeriği ile kan şekerinizde ani bir yükselişe sebep olabilir. Neyse ki, kan şekerinizi düzenlerken aynı zamanda yulaf lapasına lezzet kazandıracak çok basit bir çözüm var. Beslenme ve Metabolizma Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre, karbonhidrat temelli yemeklere tarçın eklemek kan şekerinin yükselmesini önlüyor. Yulaf lapasına yarım ölçek protein tozu ve antioksidan kaynağı olarak bir avuç kırmızı meyve ekleyerek hızlı, lezzetli ve kas yapıcı bir kahvaltı hazırlayabilirsiniz.

%23 **1 tatlı kaşığı tarçında günlük manganez ihtiyacınız %23'ü bulunur.**

Halteri biraz küçültsek mi?

Bir dahaki sefere ağırlık seanslarınız için ekipman seçerken, daha küçük bir halter kullanmak gibi basit bir değişiklikle deadlift, barbell row ve clean hareketlerinden daha fazla verim alabilirsiniz.

Birçok spor salonu iki farklı boyutta ağırlık barı sunar: Biri erkekler için ayrılan, daha kalın tutuşlu barlar, diğeri ise kadınlara ayrılan daha ince çaplı barlar. Ancak bar kalınlaştıkça elinize temas eden yüzey alanı arttığından kavraması zorlaşıyor. Bu sebeple rekor denemelerinizde kaslarınız henüz tüm potansiyelini gösteremeden ellerinizin yorulduğunu hissetmeye başlayabilirsiniz.

Daha ince bir halter barı kullanmak avuç içlerinizin bara daha düzgün oturmasını sağlayasrak kayma ihtimalini azaltır. Böylece barı yeteri kadar sıkabilir ve gücünüzü tam anlamıyla ortaya çıkarabilirsiniz. Ayrıca Deadlift yapıyorsanız, yanlış bir kavrama tekniği uygulamanızın da önüne geçecektir.

ANTRENMAN SONRASI KAS AĞRILARI İÇİN AĞRI KESİCİ KULLANMALI MI?

Bazen günlük antrenman dozunuzun sizi hafif derecede sakat bıraktığı doğrudur. Peki hemen bir ağrı kesici almalı mısınız? Bazı spor doktorları, nonsteroid anti-inflamatuvar ilaçların vücudun enflamasyona doğal tepki vermesini engelleyerek iyileşmenin en önemli aşamalarından birini bastırdığını savunuyor. Bu durum da ağrıların daha uzun sürmesine ve rahatsızlıklara sebep olabiliyor. Ancak, Georgia Eyalet Üniversitesi bilim adamları ibuprofen ve aspirinin sorun teşkil etmediğini belirtiyor.

MÜKEMMEL BİR KALORİ KAMPANYASI

Bir ay boyunca iş yerinde merdiven çıkarak ay sonunda gönül rahatlığıyla yiyeceğiniz bir öğün kaçamak yemek kazanabilirsiniz.

7. KAT
986 kalori
Bol soslu bir kebap

6. KAT
845 kalori
Dopdolu bir İngiliz kahvaltısı

5. KAT
704 kalori
Kızartma balık ve patates kızartması

4. KAT
563 kalori
Double Cheeseburger

3. KAT
422 kalori
İki dilim margarita pizza

2. KAT
282 kalori
Bir paket çikolata

1. KAT
141 kalori
Bir külah dondurma

XL-S Nutrition

AÇ KALMADAN KİLO VERİN

- XL-S Nutrition kilo kontrolü için **öğün yerine geçer.**
- Vücudun ihtiyacı olan **tüm vitaminleri** içerir.
- Sağlıklı metabolizma ve enerji için **tüm B vitaminlerini** sağlar.
- Her öğünde **yüksek protein*** ve **yüksek lif** kaynağıdır.

Yüksek Protein

Yüksek Lif

Gluten İçermez

Tüm B Vitaminleri

OMEGA PHARMA
A Perrigo Company

XL-S Nutrition kilo kontrol amaçlı enerjisi kısıtlanmış gıdadır.
Detaylı bilgi için www.xls.com.tr'yi ziyaret edebilirsiniz
*Hayvansal protein içermez.

Mükemmel zamanlama

Antrenman öncesinde protein içeceği içmek yağlardan kurtulmanıza yardımcı olabilir

Daha yağsız kas kütlesi elde etmek için, protein içeceğinizi antrenmandan önce için.

Yüksek ağırlıkla çalıştığınız her antrenman seansının ardından bıkmadan usanmadan protein içeceklerini yuvarlıyor musunuz? Medicine & Science In Sports & Exercise'da yayınlanan yeni bir araştırmaya göre, daha yağsız kaslanman istiyorsanız, protein karışımlarını antrenmana başlamadan hemen önce tüketmeyi deneyebilirsiniz.

Deneyde tek seferde kaldırabilecekleri ağırlığın %70-74'ünü kullanarak dört setlik dokuz egzersizden oluşan 20 dakikalık bir antrenman seansına giren katılımcılara dört gün üst üste whey protein karışımı ya da yüksek karbonhidratlı bir içecek verildi. Sonuçlar incelendiğinde, ağırlık seansından 24 saat sonra, protein alan katılımcıların dinlenme esnasında harcadıkları enerji miktarının ciddi anlamda daha yüksek olduğu tespit edildi. Araştırmacılar, yüksek direnç antrenmanlarından önce protein almanın gün içerisindeki enerji tüketimini artırmada çok basit fakat etkili bir yöntem olduğu sonucuna vardı. Enerji tüketimini yükseltmek vücut yağ oranında azalma sağlayabilir ve vücut kompozisyonunu geliştirebilir.

S: Yağ yakıcılar vücutta nasıl çalışıyor ve kilo vermede etkili bir yöntem mi?
C: Birçok yağ yakıcı termojenezi, yani vücudun ısı üretimini artıran bileşenlerdir. Genellikle uyarıcı temellidir ve yağ yakımını gerçekten artırırlar. Örneğin kafein en popüler yağ yakıcı bileşenlerinden biridir. Haftada iki defadan fazla kullanılmasını tavsiye etmiyoruz. Ayrıca sadece egzersiz yaptığınızda ya da günün erken saatlerinde almanız, uyku problemi yaşamamanız adına doğru bir tercih olacaktır. Yeşil çay ve omega-3 zengini gıdalar da yağ yakma kapasitesi bulunan ürünlerdendir.

YAKIŞIKLI YİYECEKLER

Doğal gençlik iksiri niyetine bir menü!

Brokoli
American Journal Of Clinical Nutrition'da yayınlanan bir araştırmada, yüksek miktarda C vitamini tüketmenin kırışıklıkları azalttığını gösteriyor. 90 gram brokoli, günlük C vitamini ihtiyacınızın %100'ünü karşılıyor.

Nar
Narda bulunan elajik asit, yüzdeki çatlakları engelliyor. Experimental Dermatology'de yayınlanan bir araştırmaya göre elajik asit citteki kollajenlerin yıkımını durduruyor.

Kivi
Kivinin kendi "cildi" pürüzlü olsa da cildinizin pürüzsüzleşmesine yardımcı olabilir. Cellular Physiology'de yayınlanan bir araştırmaya göre kivi tüketimi içerisinde bulunan polisakkaritler sayesinde ciltteki kollajen sentezini iki katına çıkarıyor.

Domates
Dometese rengini veren likopen, European Journal Of Pharmaceutics And Biopharmaceutics'te yayınlanan bir araştırmaya göre beslenmelerine bolca likopen sığdıranların cildi daha az kırışık oluyor.

Zeytinyağı
Makarnaların veya salataların üzerine zeytinyağı gezdirmenin cildinizin görünümünü güzelleştirir. İki bin kişinin incelendiği uluslar arası bir araştırma, düzenli olarak zeytinyağı tüketen kişilerin cilt sağlığı için hayati önem taşıyan mono-doymamış yağları yeteri kadar alabildiğini gösteriyor.

Detaylı Bilgi ve İnternet
sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz
Sambucol®'le,
biz hazırız!
Sambucol
Sambucol
Sambucol
Sambucol
Sambucol
Sambucol
MOR DEFANS
MOR DEFANS Sambucol®'le, yıl boyu tam defans!
*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Sambucol® ilaç değildir, takviye edici gıdadır.
Sadece Eczanelerde!
www.mordefans.com.tr
www.ihealth.com.tr
/sambucoltr
Health® sağlığınıza değer verir...

Sorunları patlak vermeden imha edin

Vücut dili uzmanlarının tavsiyelerine dayanarak hazırladığımız bu barışçıl çözümler listesi ile tartışmaları büyümeden çözebilirsiniz.

Bar kavgalarının önüne geçin

İri yarı bir adamın kazara birasını döktüyseniz, ona avuç içlerinizi gösterin. İnsanoğlu, yumruk ya da parmakların dışını gördüğünde karşısındaki kişinin kavgaya hazır olduğunu düşünecek şekilde programlanmıştır. Yumruklar sıkılı değilse, "Gerginlik yok" ya da "Agresif davranmıyorum" anlamına geliyor. Ancak avuçlarınızı gösterirken "sakin ol" anlamına gelebilecek şekilde aşağı doğru göstermemelisiniz çünkü bu da gerginliğe sebep olabilir.

OYUN BİTTİ! BİLGİSAYAR OYUNU BAĞIMLILIĞI ARTIK RESMİ OLARAK BİR HASTALIK KABUL EDİLİYOR.

Dünya Sağlık Örgütü 2017'nin Aralık ayında bilgisayar oyunu bağımlılığını "Sağlığa olumsuz etkilerine rağmen oyun oynamaya engel olamamak" tanımı ile resmi bir sağlık sorunu olarak literatüre geçireceğini duyurmuştu. İşte bu artık gerçek oldu.
Dünya Sağlık Örgütü, en son güncellenen hastalık tanımlama rehberinde video oyunu bağımlılığını bir akıl hastalığı olarak resmen kabul etti.

Gözlerinizi kaçırmayın

İş yerinde bir hata yaptığınızda, patronunuz sizi azarlarken onunla göz teması kurmayı kesmeyin. Gözlerinizi kaçırmak sorumluluktan kaçtığınız anlamına gelir. Başınızı sallayarak onay verin ve onunla aynı dili konuştuğunuzu gösterin. Ellerinizi önünüzde birleştirmek de cezayı kabul ettiğinizi gösteren pasif bir jesttir.

Kız arkadaşınızın gönlünü alın

Yıldönümünüzü ya da kız arkadaşınızın doğum gününü unuttuysanız ve bir anda o tatlı kadından eser kalmadıysa, özür dilerken ellerini tutun. Dokunmak bağ kurmaya yardımcı olan bir deneyimdir. Birbirini seven insanlar birbirine dokunduğunda güven duygusunu besleyen ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olan oksitosin hormonu salgılanır. İsterseniz tam teslimiyetinizi göstermek adına diz çökebilirsiniz. Sonra da gidin ona pahalı bir şeyler alın.

FOR ATHLETES.
FOR GROUPS.
FOR INTENSE WORKOUTS.

"S-Force Performance Trainer", küçük grup antrenmanından, cardio alanındaki bireysel antrenmanlara ve başlangıç seviyesinden, atletik sporculara kadar farklı gruplara hitap ederek, HIIT (Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) antrenmanınızı bir üst seviyeye çıkararak sınırlarınızı zorlamanızı sağlayacak.

Matrix yeni fitness trendleri ve fonksiyonel antrenmana dair tüm merak ettiklerinizi Matrix Team ile birlikte CNR Sports Week Fuarı'nda deneyimleyin.

CNR SPORTS WEEK 2018 İSTANBUL
HALL 1/E02
13-16 EYLÜL
CNR EXPO YEŞİLKÖY

Ürün demo show programını endersporfitness.com ve matrixfitnessturkiye matrixfitnessturkiye sosyal medya hesabından takip edebilirsiniz.

Ender spor PERFORMANCE
47 YEARS

fitness@enderspor.com
T (0212) 655 68 00
endersporfitness.com

world.matrixfitness.com
EnderSporPerformance
Enderspor

Yemek programları fazla yemenize sebep oluyor

Televizyon kanallarında onca ağız sulandıran yemek programı varken, zap yapmak bile kendinizi açık büfedeymiş gibi hissettirebilir. Ayrıca bu programları yemek yapmak için izlemek yemek düzeninizi mahvedebilir.

Cornell Üniversitesi'nin yaptığı yeni bir araştırma, televizyondaki tarifleri yemek yağmak için kullanan izleyicilerin, sadece zaman geçirmek için izleyenlere oranla çok daha fazla kilolu olduğunu gösteriyor. Televizyonlarda gösterilen bu tarifler, çoğunlukla yemek kitaplarındaki ve internetteki tariflere nazaran çok daha ağır yemekler oluyor.

"Yemek programları sağlıksız yemekleri ve porsiyonları normalleştirerek izleyicilerin beslenme alışkanlıklarını bozabiliyor. Yemek programlarının her zaman sağlıklı yemekler göstermek zorunda olmadığını aklımızın bir köşesinde tutmamız gerekiyor." diyor Dr. Lizzy Pope. Tariflerinizi televizyon programlarından değil, Men's Fitness gibi en sevdiğiniz aylık dergilerin yemek bölümlerinden alın.

Kovboyculuk oynamak tehlikeli olabilir

Bir daha partnerinizle Kama Sutra yaparken, partnerinizin üstte olduğu "cowgirl" pozisyonunda fazlasıyla dikkatli olun. Advances in Urology'de yayınlanan bir araştırmaya göre penis kırılması riski bu pozisyonda %50 daha yüksek.

İşe yaramaz güneş kremleri

Environmental Working Group'un raporuna göre Amerika Birleşik devletlerindeki güneş kremlerinin %80'i iddia ettiği kadar etkili çalışmıyor ve zararlı bileşenler barındırıyor. Test edilen 1700 güneş kreminin çoğunluğu bahsettikleri koruma faktörüne neredeyse hiç yaklaşamıyor bile. Ayrıca araştırmanın bir başka bulgusuna göre 50 faktörün üzerindeki koruma değerleri, kremin daha iyi olduğunu kanıtlamıyor ve oksibenzon, retinil palmitat ve aerosol gibi hormon durdurucu, deri kanserine sebep olabilecek ve solunduğu zaman vücuda zarar verebilecek kimyasallar içeriyor.

EWG'nin bu listesine ewg.org'dan ulaşabilir ve ülkemizdeki güneş kremlerini listen bularak değerlerine bakabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun: Ayda 22 defadan fazla orgazm olan erkeklerin prostat kanserine yakalanma riski azalıyor.

DAHA FAZLA SEKS YAPIN (İşte size sebebi!)

Günde bir kez orgazm olun ve prostat kanserine yakalanma riskinizi %33 düşürün. Evet doğru okudunuz: Harward Üniversitesi'nin 2004'te başladığı ve 10 yıldır devam eden bir araştırmadan 2014 yılında alınan sonuçlara göre ayda 21 defadan fazla boşalan erkeklerin prostat kanserine yakalanma riski ayda 7-10 kez boşalan kişilere kıyasla %33 daha düşük. Sorduğunuz soruyu duyar gibiyiz: Evet, mastürbasyon da sayılıyor. Araştırmanın hipotezine göre vücuttaki spermlerden kurtulmak faydalı hormonların salınımını tetikliyor ve eski spermlerin atılmasını sağlayarak kansere dönüşebilecek hücrelerden kurtulmanızı sağlıyor. Sonuçları henüz resmi olarak yayınlanmasa da bu araştırmaya güveniyor ve hemen başlıyoruz... Ayrıca işte size bu konuyla ilgili bir başka haber: Teksas Üniversitesi'nin bir araştırmasına göre ereksiyon problemi yaşamak istemiyorsanız günde iki üç bardak kahve içmelisiniz. Yapılan araştırmaya göre günde 85 ila 170 miligram arasında kafein tüketen erkeklerin ereksiyon bozukluğu yaşama ihtimali %42 azalıyor. Doktorlar kafeinin penise giden damarları ve kasları rahatlatarak daha sağlıklı bir ereksiyon oluşumu sağlıyor.

mobile rock

sınırsız tırmanış keyfi

mobilerock_climbing

mobilerock.org

0533 686 19 31

www.mobilerock.org

En iyiler

Her şey daha yeni başlıyor!

MF Erkekleri!
Yaz enerjisinin öyle hemen peşinizi bırakacağını sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Evet, boğucu sıcaklar yerini yavaş yavaş ferah esintilere bırakıyor olsa da, bir süre daha kendini hissettiren güneşiyle, henüz tam olarak soğumamış denizlerle ve bir süre daha raflarda kalacak iştah açıcı meyveleri ile yaz ruhunun tatilden şehre dönüş yolunda peşinizden geleceğine eminiz.
2018 sonbaharı, hedeflerinize ve kişisel isteklerinize ulaşma yolunda önünüzü kapatan tüm olumsuzlukları aşacağınız, derinlerde yatan arzularınıza ulaşacağınız bir mevsim olsun diye yine bu ayın en iyileri ile karşınızdayız.

Unutmayın, yaşam yenilenmekten ibarettir! Şimdi sıra sizde!

Antik çağlardan dayanıklılık dersleri

Dean Karnazes gerçek ultramaratoncular gibi koşmayı nasıl öğrendi?

Antik Yunanlı elçi Pheidippides, maraton fikrinin arkasındaki isim olarak bilinir. Milattan önce 490 yılında Pheidippes, Yunan ordularının girdiği bir savaştan zaferle ayrıldığını haber vermek için Maraton'dan Atina'ya kadar 40 kilometre koşmuştu. Dahası bu koşusundan iki gün önce de Sparta'dan Maraton'a koşarak yolculuk etmiş ve 220 kilometrelik bir mesafe katetmişti. Böylece modern uzun mesafe yarışlarının doğuşuna da vesile oldu. Ultramaraton koşularının efsane ismi Dean Karnazes, Yunan mirasından ilham alarak antik çağlarda yaşamış bu kahramanın çıktığı yolculuğu günümüzün modern koşu ekipmanları, sporcu içecekleri ve enerji jelleri olmadan yeniden canlandırma girişiminde bulundu. İşte yaşadığı deneyimden elde ettiği çıkarımları da bizlerle paylaştı.

1 TECRÜBE ÖNEMLİDİR

"Uzun mesafe koşusu acemilerin işi değildir. Vücudunuzu tanımak yıllarınızı alabilir"

"Eğitimli bir asker ve önemli görevlere gönderilen profesyonel biri olan Pheidippides, her zaman ona verilen görevi yerine getirmeye tam olarak hazırlıklıydı. Hemerodromos olarak adlandırılan ve gün boyu koşabilen birliklerdeki kişilerin genelinden daha yaşlıydı çünkü yön bulma yeteneğini geliştirmesi ve fiziksel deneyim edinmesi zaman almıştı. Spartalıların güvenini kazanması için gereken diplomasi yeteneğinden bahsetmeye gerek bile yok. Bugün bile uzun mesafe koşusu acemilerin ve gençlerin işi değildir. Vücudunuzu tanımak yıllarınızı alabilir. Ben de 30 yaşıma kadar ciddi şekilde odaklanmamıştım. 44 yaşımda ise 50 günde 50 maraton tamamladım."

2 DOĞRU VÜCUT YAPISI İÇİN ANTRENMAN YAPMALISINIZ

"Yüksek etkili ağırlık egzersizleri ve koşu, kemik yoğunluğunu geliştirir"

Crete bölgesindeki dağlık bir arazi ve atletik milislerin memleketi olan Eleutherna'da yapılan kazılar, bölgede yaşayanların alt bacak bölgesinin son derece güçlü olduğunu gösteriyor. Modern analizler bize yüksek darbe etkili ağırlıklı egzersizlerin ve koşunun kemik yoğunluğunu geliştirdiğini gösteriyor. Engebeli bir arazide uzun süreler boyunca koşmak bacak, merkez bölgesi, üst vücut ve kollar gibi birçok bölgedeki kasları çalıştırıyor. Buna göre antrenman yapmak hemerodromos'ların sahip olduğu vücuda ve kalın, dayanıklı iskelet yapısına erişmenizi sağlayacaktır."

3
ZİHNİNİZİ GÜÇLENDİRMELİSİNİZ

"Uzun mesafe koşucuları görevlerini tamamlamanın verdiği gurur hissine odaklanır"
Güçlü bir vücuda sahip olmak yolun yarısıdır. Aynı derecede güçlü bir zihne sahip olmak da son derece önemlidir. Pheidippides mutlaka büyük bir stres içerisindeydi. Boşa attığı her adımın Pers ordusuna Maraton'daki mevzilerini sağlamlaştırmak için zaman kazandıracağını biliyordu. Ailesinin Persler tarafından ele geçirileceği düşüncesine kapılırsa, öfkeden ne yapacağını bilemez hale gelebilirdi. Eminim ki o bu tip düşünceleri bastırmıştı ve görevine odaklanmıştı. Bunu uzun mesafe koşucularında da görebilirsiniz. Başarısızlığa odaklanmaktansa başarının getireceği gurur hissine odaklanmak daha iyi sonuç verir."

4
NE YEDİĞİNİZİ İYİ SEÇMELİSİNİZ

"Çiğnediğim lokmaları ağzımda tutarak tuzlu kalıntılarla elektrolit kaybını azalttım"
"Antik Yunan Atletlerinin incir, zeytin, kuru et ve pastelli adı verilen, susam ile bal karışımı bir yiyecek tükettiği biliniyor. Ben aynı koşuyu uygularken, sert ve çiğnenmesi zor kuru etleri uzun süre ağzımda tutarak tuzlu suyu ile elektrolit kaybımı azalttım. O zamanlar insanlara lezzetli gelen pasteli ise bizim damak tadımıza göre akçaağaç şurubu ile talk pudrası karışımı gibi bir tat veriyordu. İncir ise yemesi güzel olmasına rağmen bağırsak sorunlarına sebep olabiliyor. Kısacası, maraton koşacağınız zaman yiyeceklerinizi önceden test edip seçmelisiniz.

DEAN KARNAZES'IN BAŞARILARI:
✔ 2004 Death Valley Badwater Ultramarathon birinciliği
✔ 2006 Vermont Trail 100 Mile Endurance Run birinciliği
✔ 2006 yılında ABD'de 50 farklı eyalette 50 gün üst üste maraton koştu
✔ 2008 4 Deserts Race Series birinciliği
✔ 2011 yılında Disneyland'den New York'a 75 günde 4800 kilometre koştu

Bench pres ile kıyaslandığında dumbbell pres ve şınav varyasyonları göğüs bölgenizi daha sıkı ve daha doğrudan çalıştırır.

Daha iyi dinlen, daha kaslı ol!

Setler arasında dinlenme sürelerinde boş boş durmak zorunda değilsiniz. Dinlenme sürelerinden de karlı ayrılmanın detayları burada.

Dinlenme sürelerini seviyorsunuz. Hatta bazen antrenmanların en iyi yanı bu zamanlar gibi geliyor değil mi? Zar zor kaldırdığınız onca kilodan sonra nefesinizi toparlamak, bir yudum bir şey içmek ya da taytlı kadınlara bakmak güzel değil mi? Ağırlık kaldırma gibi anaerobik egzersizler için dinlenme zamanları zorunlu olsa da, bu zaman zarfında boş boş oturmak zorunda değilsiniz. Daha güçlü, ve daha kaslı olmak istiyorsanız setler arasında yapabileceğiniz birçok şey var.Dinlenme sürelerini bile verimli geçirmek istiyorsanız bu konuya bir göz atın.

ZITLAŞIN

Hangi kası çalıştırıyorsanız, o kasın karşıt kas grubunu setler arasında esnetin. Örneğin sırt çalışıyorsanız, göğsünüzü gerdirerek daha fazla verim alabilirsiniz. Bu gibi karşıt kas grupları şu şekildedir: Omuz- sırt, uyluk-arka bacak, biseps-triseps. Research in Sports Medicine'da yayınlanan bir çalışmada iki gruba ayrılan deneklere üçer set oturarak row hareketi yaptırıldı. Setler arasında iki dakikalık dinlenme süresi verildi. Bir grup bu süre zarfında hiçbir şey yapmazken diğer grup karşıt kaslarını 40 saniye boyunca gerdirdi. Sonuç: Germe hareketleri yapan grup, sıradaki sette tekrarlarda geri kalmadı ve üstüne üstlük diğer gruptan çok daha fazla tekrar yapabildi. Ayrıca araştırmacılar esneme hareketi yapan grubun kas aktivitesinin daha fazla olduğuna şahit oldu.

Germe hareketlerinin neden iyi geldiğine dair kesin bir fikir yok fakat fizyolojide Sherington Yasası olarak bilinen bir prensibe göre bir kas uyarıldığında, onun karşıt kası da rahatlamaya zorlandığı biliniyor. Buna göre, karşıt kası gerdirmek o kasın daha fazla rahatlamasına olanak tanıyor ve çalışan kasın daha fazla dinlenmesini sağlıyor olabilir.

SETLER ARASINA KARDİYO SIKIŞTIRIN

İster zayıflamak ister güçlenmek için antrenman yapın, eğer setler arasında kardiyo egzersizleri yaparsanız çok daha fazla kalori yakarsınız. Bu basit bir zıplama ya da ip atlama hareketi, kısa bir girya sallama ya da bisiklet seansı olabilir. Los Angeles'lı antrenman koçu ve fatlossaccelerators.com'un kurucusu Kate Vidulich'e göre set arası kardiyo yapmak, ağırlık hedefinize ulaşmanızı zorlaştırmadan kalp ritminizi yükseltiyor.

"30-45 saniye kardiyo yapın ve 30 saniye boyunca tamamen dinlenin. Seçtiğiniz kardiyo egzersizinin ağırlık egzersizinizle çakışmaması gerektiğini de unutmayın." diyor Vidulich. Yani squat setleri arasında bisiklet kardiyosu yapamayın. Bacaklarınız fazlasıyla güç kaybedecektir.

İlanda kullanılan otomobil görseli ile pazara sunulan araçlar arasında donanımsal ve görsel açıdan farklılıklar olabilir. Detaylı bilgiye Ford yetkili satıcılarından ulaşabilirsiniz. Ford Kuga'nın CO_2 salımı 124 g/KM, yakıt tüketimleri l/100 KM: Şehir içi 5,1, şehir dışı 4,6, ortalama 4,8'dir. (Opsiyonel donanım, aksesuarlar, jantlar ve lastiklerden dolayı yakıt tüketimi değerleri farklılık gösterebilir).

Koç

GERİNİN
Setler arasında kaslarınızı esneterek dinlendirirseniz, genel olarak ağırlık kaldırma performansınızda artış sağlarsınız.

DOĞRU DİNLENİN

Aşağıda amacınıza göre setler arasında ne kadar dinlenmeniz gerektiğini gösteren bir tablo bulabilirsiniz. Veriler Amerikan Ulusal Güç ve Kondisyon Birliği'nden alınmıştır.
Hedef Dinlenme
Kas kazanımı 30–90 sn.
Güç 2–5 dk.
Dayanıklılık 30 sn ya da daha az
** Kilo vermek neredeyse tamamen diyetle alakalı olduğu için, kilo verme çalışmaları için verilmiş resmi bir süre yok. Ama programınıza göre uzun ve kısa dinlenmelerin ikisi de işe yarayabilir.*

DERİN NEFES ALIN

Aşırı yüksek bir ağırlık kaldıracaksanız, set öncesi dinlenme süresinde bir şey yapmayın. Sadece derin derin nefes alın. Sinir sisteminizin de kaslarınız ve kalbiniz kadar o ağırlığa hazırlanması gerektiğini unutmayın.
Otururken bile aktif olabilirsiniz. "Derin bir nefes alın ve yavaş yavaş, uzun bir sürede verin" diyor Vidulich. "Kalp ritminiz yavaşlayacak ve nefesiniz düzene girecektir."

ACI GERÇEKLER SEAN HYSON ANTRENMAN ÇIKMAZLARINIZI ÇÖZÜYOR

"İri bir göğse sahip olmak için ne kadar bench yapmam gerek?"
Bench pres güç antrenmanları arasında en popüler olanıdır fakat aslında göğüs kasları için çok iyi bir egzersiz değildir. Göğüs kütlenizi doğrudan artıracağını düşünüyorsanız yanılıyorsunuz.
Bench press'in üst vücut yapısına kazandırdıkları kaçınılmazdır fakat eğer göğüs bölgenizi tam olarak hedef almak istiyorsanız dambıl pres ve şınav varyasyonlarını denemelisiniz.
Bu egzersizler göğüs kaslarını daha doğrudan ve daha yoğun çalıştırırlar çünkü hareket alanı daha geniştir. Ayrıca omuzlarınız için daha az risklidir.
Ama bu demek değil ki bench pressi bırakmalısınız. Ama bench press'te kilo artırmak göğsünüzün hacmini genişletmenin garantisini vermez.

444 9 569

%100
Müşteri Memnuniyeti

Hızlı
Teslimat

Kargo Ücreti
Yok

Masrafsız Kapıda
Ödeme

3D Secure
Güvenli Alışveriş

PROTEIN7.COM

Jessica Yalaman

Türünün ender örneği

2003 yılında ABD'ye giden ve orada harika bir fitness kariyerine adım atan, bu ayki kapak konuğumuz Kağan Yalaman'ın hayat arkadaşı, fitness partneri ve en az onun kadar başarılı bir sporcu olan Jessica Yalaman ile profesyonel bir kadın vücut geliştirmecinin hayatına dair kısa bir sohbet gerçekleştirdik.

RÖPORTAJ: TUNÇ OLCAY

MF okurlarına biraz kendinizden bahseder misiniz?
Güney Dakota'da doğdum ve büyüdüm. Beş kardeşin en büyüğüyüm. 2010 yılında figür yarışmalarına başladım ve bu dünyaya bağlandım. İki hafta arayla iki yarışmaya katıldım ve ikisinde de kendi boy klasmanımda birinci oldum. Üç yıl içerisinde birçok ulusal yarışmaya katıldım ve 2014 yılında Florida Miami Nationals'da E sınıfı figür yarışmasını kazanarak IFBB Pro-kart'ımı aldım. Şu an eşim Kağan Yalaman ile birlikte Kaliforniya Los Angeles'ta yaşıyorum.

Profesyonel bir vücut geliştirmeci kadının günlük yaşamı nasıldır?
Her ne kadar birkaç yıldır müsabakalara katılmasam da, diyet ve antrenman konusundaki disiplinimi koruyorum. Antrenmanlarımı her zaman iple çekiyorum çünkü stres atmak ve başarı hissini tatmak için harika bir yöntem. Haftada dört gün ağırlık çalışıyorum ve günde 1-1.5 saat kardiyo yapıyorum. Ağırlık çalıştığım günlerde altı, boş günlerimde ise beş öğün yiyorum.

Amerika'da kadın vücut geliştirmecilere nasıl bir yaklaşım sergileniyor?
Ben figür klasmanında yarışıyorum ve "bodybuilding" kadar kaslı bir klasman değil. Tabii ki tüm kaslı vücut tiplerine ve klasmanlara saygı duyuyorum. Dürüst olmam gerekirse neredeyse her zaman olumlu geri dönüşler ve sorular alıyorum.

Kağan Yalaman ile nasıl tanıştınız?
2016 yılında Las Vegas'taki Olympia Expo'da tanıştık. Bizimkisi tam anlamıyla ilk görüşte aşktı!

Kağan Yalaman ile birlikte, bir çift aktivitesi olarak antrenman yapıyor musunuz?
Sabahın erken saatlerinde antrenman yapmak benim için pek de verimli olmuyor. Kağan ise çok erken saatlerde antrenman yapıyor. Ben akşamüstlerini tercih ediyorum. Sabah rutinimde ise aç karnına kardiyo çalışması var.

Birbirinize motivasyon açısından nasıl destek oluyorsunuz?
Hem iş hem de yarışmalarda birbirimizi her zaman destekliyoruz. Biz bir ekibiz ve önümüze hedefler koyup bu hedeflere ulaşmayı başarmak bizim için her zaman çok önemli. Tabii bu süreçte duygusal açıdan birbirinin her zaman yanında olmak kilit rol oynuyor.

"2016 yılında Las Vegas'taki Olympia Expo'da tanıştık. Bizimkisi tam anlamıyla ilk görüşte aşktı!"

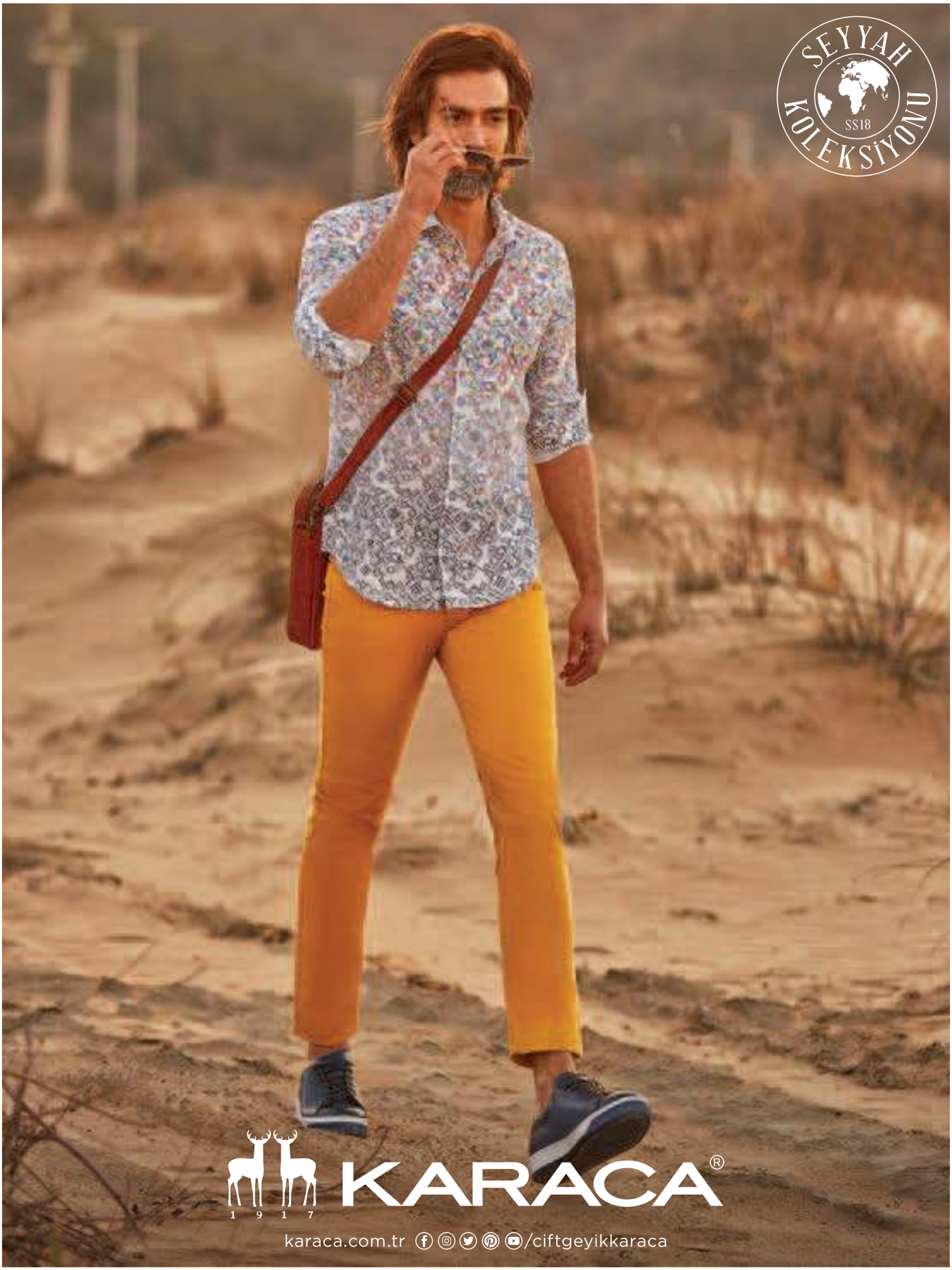
Photographer Illustrator: Chuck Coleman

En İyiler Kadın

Erkekler genellikle fit ya da kaslı kadınlardan biraz çekinebiliyor. Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?
Açıkçası, herkesin kendine ait bir görüşü olması normal. Bu durum şimdiye dek benim için hiçbir zaman sorun olmadı çünkü başkalarının benim tutkum hakkında ne düşündüğüne kafa yormuyorum. Vücut geliştirme benim motive olmamı ve başlarına ilham kaynağı olmamı sağlıyor ki, benim için önemli olan budur. Nasıl bir vücudunuz olursa olsun ona özgüvenle bakabilmek en önemli şeydir.

Sizi takip etmek isteyenler için sosyal medya hesabınızı alabilir miyiz?
Instagram'da @speciwoman1 hesabından beni takip edebilirler.

Photography by Luis Gomez
@universe137studios


SEYYAH
SS18
KOLEKSİYONU
KARACA®
1917
karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

Vücut gücü

Sakatlanmayı önleyen, kas yapan ve güç kazandıran vücut ağırlığı egzersizlerinde ustalaşın

Kaslanmak ve güçlenmek isteyen birisinin doğrudan ağırlıklara sarılması ve bench press ya da squat gibi bileşik ağırlık egzersizlerine girişmesi normaldir. Genellikle şınav, lunge ve diğer vücut ağırlığı egzersizleri gözden kaçırılır. Genel olarak, vücut ağırlığı hareketlerinin fazla kolay olduğuna ve kaslanmada yüksek ağırlıklarla çalışmak kadar etkili olmadığına dair yanlış bir kanı vardır.

Her ne kadar vücut ağırlığı çalışmalarının kendi kısıtlamaları olsa da (örneğin sırt ve biceps bölgelerini çok etkili hedef alamazlar), birçok avantajı da mevcuttur. Sakatlanma riski düşük olduğu için ısınma hareketleri olarak çok etkilidirler ve ağırlıkla çalışacağınız zaman daha yüksek ağırlıklar kullanmanızı sağlayabilirler. Üstelik her yerde, istediğiniz zaman uygulayabilirsiniz. Hala ikna olmadıysanız, şunları da söylemeden geçmeyelim: Boksörlerin ve MMA dövüşçülerinin kaslarını, güçlerini ve hızlarını geliştirmek için uyguladığı her tür antrenman sizi ikna etmeye yetecektir. Bu sporcular için vücutlarını şekle sokmak işin sadece "bonus"u niteliğinde.

TEMEL ANTRENMAN

Vücut ağırlığı hareketleri spor salonu üyeliği ya da ekipmanları olmayan kişiler için harika bir yöntemdir. Özellikle yeni başlayanlar ve vücut ağırlıkları kaslarında büyü yaratmak için yeterli olan kişiler için son derece etkilidir. Kas büyümesi elde etmek için bir seferde kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığın %75'ini kullanarak 8-10 tekrarlık üç set uygulamanız gerekir. Yeni başlayanlar için kendi vücut ağırlıkları sakatlanma riskini ortadan kaldıracak şekilde yeterli direnç seviyesini sağlar. Vücut ağırlığı antrenmanları aynı şekilde daha ileri seviye sporcuların da sakatlıklardan korunmasına yardımcı olur. Birden fazla eklem hareketi barındıran bileşik hareketler oldukları için bu egzersizler küçük, dengeleyici kasların hepsini çalıştırır. Örneğin şınav, genellikle hassas olan omuz eklemlerinde stabilitenin güçlendirilmesinde son derece etkilidir.

SPOR ETKİSİ

Spor salonuna giden birçok kişi egolarından ötürü vücut ağırlığı hareketleri yapmaktan kaçınırlar çünkü bench press ya da deadlift'teki gibi böbürlenme fırsatı yakalayamazlar. Ancak sizin amacınız güçlenip kas dayanıklılığını artırmaksa, vücut ağırlığı çalışmaları son derece etkili olacaktır. Dövüş sporcularının bu hareketleri tercih etme sebeplerinin başında bu gelir. Alkışlı şınav ya da kutu sıçrayışı gibi pliometrik egzersizler, hızlı tepki veren kasları geliştirmenin en etkili yöntemlerinden biridir ve bu kaslar güçten sorumludur. Dövüşçüler güçlü, fonksiyone kaslar ister, iri ve esnekliği olmayan kaslar değil. Aslına bakılırsa, vücut ağırlığı egzersizleri vücudunuzu güçlü ve etkili bir biçimde hareket ettirmenizi gerektiren tüm sporlarda fayda sağlar. İnterval koşulardan ya da yüksek ağırlıklı egzersizlerden önce harika bir ısınma

Kontrollü şekilde 20 kez şınav çekebilmeye başladığınızda artık güçlenmek için ilave ağırlık kullanma vaktiniz geldi demektir.

yöntemidir. Ağırlıkla çalıştığınız bir setin hemen ardından vücut ağırlığı egzersizleriyle birkaç tekrar yaparak kaslarınızı gerçek anlamda yorabilirsiniz. Eklemlerinizdeki destek dokusu ne kadar güçlü olursa, o kadar yüksek ağırlık kaldırabileceğiniz için vücut ağırlığı egzersizlerini antrenmanınızın temel öğesi haline getirerek ağırlık rekorunuzu da yükseltebilirsiniz. Birçok kişinin ağırlık kapasitesini artırmakta zorlanmasının temel nedeni, ana kaslarının güçsüz olması değil, stabilizör kasların zayıf olmasıdır.

AĞIRLIĞA GEÇİŞ

Her ne kadar vücut ağırlığı hareketleri oldukça faydalı olsa da, daha büyük ve güçlü kaslar için ağırlık kaldırmanız gerekir. Kaslarınız kendi ağırlığınızı kaldırabilir hale geldiğinde vücut ağırlığı ile kuvvet kazanımı durur. Kontrollü şekilde 20 kez şınav çekebilmeye başladığınızda artık güçlenmek için ilave ağırlık kullanma vaktiniz geldi demektir. Tabii bu vücut ağırlığı hareketlerinin kolay olduğu anlamına gelmez. Ekipmansız yapılan birçok hareketi zorlaştırabilirsiniz. Örneğin ayaklarınızı sandalyeye koyarak şınav esnasında üst göğüs ve omuz bölgenize daha fazla ağırlık binmesini sağlayabilirsiniz. Tek ayak squat yapmak, normal squata kıyasla çok daha zordur. Ama yine de hacim kazanmada ağırlık egzersizleri kadar etkili değildirler.

İHMAL EDİLEN KASLAR

Vücut ağırlığı egzersizlerinin en büyük problemi sırt ve biceps bölgenizi etkili şekilde çalıştırmanın imkansız olmasıdır. Bu ve ne kadar kaldırabileceğiniz ağırlığın sınırlı olması ekipmansız hareketlerin spor salonlarında tercih edilmemesinin nedenlerinden biridir. Her kası izole çalıştırıp potansiyelini artırmak isteyen kişiler için kaslarını farklı açılardan hedef almak önemlidir ve bu sadece serbest ağırlıklarla, makinelerle ya da özel ekipmanlarla mümkündür.

KISACA VÜCUT AĞIRLIĞI EGZERSİZLERİ

Yeni başlayanlar için idealdir
Ekipmansız hareketler yeni başlayanlar için son dere etkilidir çünkü vücut ağırlığı kas büyümesi sağlamak için yeterli direnci yaratır. Güç ve dayanıklılık kazandırır. Ani güç çıkışı elde etmek istiyor ve kaslarınızın dayanıklılığını artırmayı hedefliyorsanız tam size göredir.
Bir süre sonra ağırlığı artırmanız gerekir. Belirli hareketleri rahatlıkla yapabilir hale geldiğinizde kaslarınıza hacim ve güç kazandırmaya devam edebilmek için ağırlığı artırmanız gerekir.

Academia - Beymen

Koton

Network

Sonbahar "Cool"luğu!

Evet, Şıklığından ödün vermek istemeyen MF Erkekleri'nin gardıroplarında değişiklik yapma vakti geldi. Artık mevsim değişiyor. Tatile çıkanların tadına bol bol vardığı, şehirde kalanların ise bunaldığı yaz sıcakları yerini yavaş yavaş Eylül'ün serin esintilerine bırakacak. Biz de stilimize bu serin esintiyi taşıyacağız tabii, bizden kaçar mı?

Hazırlayan: Kayla Manukyan

Levis

Hemington

Flo

Hugo Boss
Boss Watches

Ramsey

/WingsCard
RESTORANLARDA WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM
YEMEK YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN
OTELLERDE WINGS İLE %10,
WINGS BLACK İLE %15 İNDİRİM
GEZ YAZIP 4566'YA SMS GÖNDERİN
ALIŞVERİŞLERDE %25
DAHA FAZLA MİL PUAN
KAZANIMI
YURTDIŞINDA RAHATIM,
BENİ KİMSE TANIMAZ.
AMA KARTIM HER YERDE TANINIR.
Hemen indir
Axess
Mobil
WINGS İLE TÜM YURTDIŞI SEYAHATLERİNİZDE AYRICALIKLAR SİZİ BEKLİYOR.
Kampanya 12 Ocak-31 Aralık 2018 arasında geçerlidir. Kampanyaya katılmak için, ilk harcamadan önce Axess Mobil'den "Hemen Katıl" butonunu tıklayın veya Akbank'ta kayıtlı cep telefonu numarasından, otel kampanyasından yararlanmak için "GEZ" yazıp, restoran kampanyasından yararlanmak için "YEMEK" yazıp 4566'ya SMS gönderilmesi gerekmektedir. Belirtilen kısa mesajın Akbank sistemine ulaşmasından ve Akbank tarafından 'kayıt oldunuz' bilgisinin tarafınıza iletilmesinden sonra kampanyaya katılım sağlamış olursunuz. Kayıt olduktan sonraki harcamalar kampanyaya dahildir. Kampanya kapsamında sadece yurt dışında yapılan 500 TL ve üzeri otel, 200 TL ve üzeri restoran harcamalarına, Wings ile %10, Wings Black ile %15 indirim kazanılacaktır. Bir müşteri, otel indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 200 TL, restoran indirim kampanyasından tüm kartlarıyla en fazla 150 TL indirim kazanabilir. %25 fazla Mil Puan kazanımı, yurtiçindeki kazanım oranlarının %25 fazlasıdır. Aynı gün aynı işyerinde ilk harcama dahildir. KKTC'de yapılan işlemler, nakit çekimler, Mil Puan, chip-para, mail order işlemleri dahil değildir. Wings bireysel asıl/ek kartlar yararlanabilir. SMS'ler; KDV ve ÖİV dahil; Turkcell, Türk Telekom, Vodafone 0,65 TL'dir. Kampanyanın profil alanındaki "Kampanyalarınız" başlığı altında görünmesinden sonra kampanyaya katılım sağlanır. Akbank T.A.Ş. kampanyayı durdurma ve değiştirme hakkını saklı tutar. Detaylar için: www.wingscard.com.tr
axess
Wings
HAYAT. ŞİMDİ. BENZERSİZ.
Wings'e hemen başvurmak için WINGS yazın, 5990'a kısa mesaj gönderin.
AKBANK

Kız arkadaşınız buna değer mi?

Hayatınızı birleştirmeye hazır olup olmadığınızı anlamanız için bu dört önemli soru yeter.

Sevgiliniz arkadaşlarıyla öğle yemeğine çıktı. Kızların parmaklarında gösterdikleri tek taş yüzüklere bakarsanız, ortam arkadaş toplantısı değil sanki bir jeoloji konferansı gibi. Eve döndüğünde laf arasında size sürekli "Arkadaşım sevgilisiyle sadece bir senedir beraber ama nişanlandılar bile..." deyip duruyor. Harekete geçmeniz gerekiyor. Peki, emin misiniz? Teklif edecek misiniz? Gelin size bu karar sürecinde yardımcı olalım. Sorularımızdan iki ya da daha fazlasında istenilen cevabı alamıyorsanız, belki de işleri daha fazla ciddileştirmeniz hata olacaktır.

01

FEDAKARLIĞINIZI ÖLÇÜN

Gece dışarı çıktığınızda eve tek dönmemenin yolunun kadınlara içki ısmarlayarak onca para harcamaktan geçtiğini düşünüyor olabilirsiniz ancak borsa yönetimi ve ilişki yönetiminin bazı benzer noktaları vardır. Örneğin satma stratejisini ele alalım: Bir yatırımcı elindeki varlığa (bizim senaryomuzda bu kadın oluyor) duygusal olarak bağlandığı zaman, o varlığı elinden uzun süre çıkarmama eğilimindedir. Ayrıca bu işi pek iyi bilmeyenler, değerlenecek varlıkları da çok erken elden çıkarırlar. Biraz tanıdık geliyor değil mi? İşte iyi bankacıları, zarar etmemek için şöyle bir sistem uygular: Bir hisseyi daha önceden belirledikleri bir fiyatın altında düştüğünde otomatik olarak ellerinden çıkarırlar ki duyguları yüzünden zarar etmesinler.
Siz de sizler için hazırladığımız bu zarar önleme testini uygulayarak elinizdeki varlığı daha ne kadar tutmanız gerektiğini anlayabilirsiniz. Sorularımızdan dördünden daha fazlasına "evet" cevabı veriyorsanız, elinizdeki ilişki "ekono-ilişki testini" geçemiyor demektir.

02

Kısa süreli durgunluk mu yoksa uzun vadeli bir çöküş mü?

Seks hayatınızda talep arzın ötesine mi geçiyor? Zamanla tüm ilişkilerde cinsellik durağanlaşır. Bunun kalıcı olup olmadığını anlamak size düşer. İşte durumu test edebilmeniz için birkaç soru:

Ne sıklıkla seks yapıyorsunuz?
- Haftada iki defadan fazla (5p)
- Dört günde bir (3p)
- Ayda bir (1p)
- Kırk yılda bir (0p)

Kim başlatıyor?
- O (5p)
- Siz (1p)
- İkiniz de (3p)

İlişkinizin ilk zamanlarına kıyasla nasıl?
- Aynı (5p)
- Yeterince yakın (3p)
- O esnada başka şeyler düşünüp düşünmediğini anlayamıyorum (0p)

Sizi ne sıklıkla reddediyor?
- Hiç (5p)
- 3-4 seferde bir (3p)
- Şu baş ağrısı için mutlaka doktora gitmesi gerek... (0p)

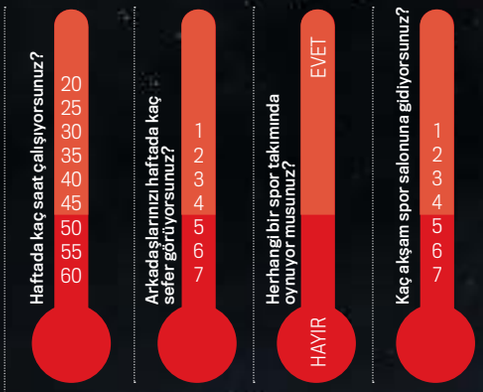
Onu hiç reddediyor musunuz?
- Hiç etmedim (5p)
- Arada bir (3p)
- Maç izlerken sırnaşmaması gerektiğini biliyor... (0p)

Puanınızı değerlendirin:
12'den daha düşük bir puan elde ettiyseniz, ilişkiniz çamura saplanmış ve durum pek de iyi değil demektir.

03

YENİDEN BAŞLAMA ZAMANI GELDİ Mİ?

İlişki denkleminizi düşünün: Duygusal ve maddi olarak. Önce finansal kısmı gözden geçirin. Payınıza düşenden daha fazla yemek ısmarlayıp tatil satın aldınız mı? Tabii durumu sadece finansal olarak değerlendirmeniz mümkün değil. Katıldığınız aile görüşmelerini, arkadaşlarıyla birlikte çıktığınız ikili buluşmaları, babasıyla yakınlaşmak için harcadığınız zamanı da hesaba katın. Bunların hepsi birer yatırımdır. Boşa gitmesine gönlünüz el veriyor mu? Dahası yeniden bir ilişkiye başlayacak zamanınız var mı?



Puanınızı değerlendirin:
Sıfırdan bir ilişkiye başlamak kolay değildir. Karar almadan önce dikkatlice düşünün.

04

GELECEK PLANLARI

Beklentilerinizi yönetmek bir şirket yönetirken ne kadar önemliyse, ilişkide de o kadar önemlidir. Evlilik hakkında konuşmaya başladığınızda, bir akşamı kendinize ayırın ve beklentilerini hesaplayın. Ödün vermekten zorlanacağınız en büyük konuları masaya yatırın. Bu konudaki en önemli beş başlık hakkında beklentilerinizi belirleyin ve kız arkadaşınızın bu konuda ne düşündüğünü öğrenip fikirlerinizi karşılaştırın.

ARKADAŞLAR
Arkadaşlarınızla bir ayda kaç kez görüşmek istersiniz?
PARA
Ortak bir banka hesabınız olmalı mı?
ÇOCUK
Çocuk istiyor musunuz? İstiyorsanız ne zaman?
MÜLK
Ortak mülkler almak konusunda ne düşünüyorsunuz?
AİLE
Yaşlanan aile fertlerini evinize almak nasıl sonuçlanacak?
ÜÇTEN FAZLA KONUDA UYUMSUZSANIZ...
Yüzük alma fikrinden uzak durun.

Hiç onun arkadaşlarıyla beraber vakit geçirmek istemediğiniz için partnerinize yalan söylediniz mi?
Evet Hayır

Cumartesi gecesi onunla dışarı çıkmak yerine koltuğa gömülüp dizi izlemeyi tercih eder misiniz?
Evet Hayır

Beraber tatile çıkmayalı bir yıl oldu mu?
Evet Hayır

Kız arkadaşınızın kendi arkadaşlarıyla görüşmek için sizinle olan planını ektiği oldu mu?
Evet Hayır

Hafta sonunu onun ailesiyle beraber geçirmek size işkence gibi mi geliyor?
Evet Hayır

Onun arkadaşlarından herhangi birini ondan daha çok beğeniyor musunuz?
Evet Hayır

Onunla seks yaparken hiç arkadaşlarından birini hayal ettiğiniz oldu mu?
Evet Hayır

Ne izlediğimizi izliyorlar!

Akıllı televizyonlardan toplanan kullanıcı bilgileri üçüncü parti şirketlere satılıyor.

Evimizdeki akıllı cihazların sayısı her geçen gün artıyor. Ancak bu cihazlar birçok riski de beraberinde getiriyor. Son olarak ABD'de, üretici firmalar tarafından yüklenen özel yazılımlarla akıllı televizyon kullanıcılarının davranışlarının takip edildiği ve hedefli reklamlar için üçüncü parti şirketlere satıldığı ortaya çıktı. Dünyada 500 milyondan fazla kullanıcıyı koruyan Bitdefender Antivirüs, pek çok popüler televizyon markasının kullandığı bu tür yazılımlara ve içerdiği risklere değinerek daha bilinçli bir kullanım için önerilerde bulunuyor. Kullanıcıların izlediği televizyon programları ve reklamlar, oynadıkları çevrimiçi oyunlar ve yükledikleri uygulamalar gibi bilgiler, televizyon

ile birlikte gelen yazılımla analiz edilerek kullanıcı profili çıkarılıyor. Kullanıcı Elde edilen veriler program yapımcılarına ve kanal sahiplerine satılıyor.

Akıllı televizyon sahiplerinden kullanıcı bilgilerinin reklam amaçlı kullanılacağı konusunda açık bir izin alınmıyor, ancak üreticiler, kullanıcıların %90'ından fazlasının kişiselleştirilmiş içerik hizmetini kabul ederek onay verdiğini belirtiyor. Uzmanlar, cihaz kurallarını dikkatlice okumanızı, verilerinin nasıl kullanıldığına dair bir açıklama belirtilmemişse cihaz yetkililerine danışmanızı, gerekirse kişiselleştirilmiş içerik özelliğini devre dışı bırakmanızı öneriyor.

BULUT GÜVENLİĞİNDE DOĞRU SANILAN 3 YANLIŞ

Günümüzde kullanımı git gide yaygınlaşan bulut platformlarına yeni bir hizmeti taşımadan temkinli davranmak önemli!

Bulut bilişimin modern iş dünyasının ayrılmaz bir parçası haline geldiği bir gerçek. Ancak BT altyapısı için yüksek derecede güvenlik isteyen işletmeler, konu bulut servisleri olduğunda çoğu zaman platformun sunduklarıyla yetiniyor. Forcepoint Türkiye Ülke Müdürü Levent Turan, bulut güvenliğine dair beş önemli yanılgıyı ise şu şekilde sıralıyor:

Yanılgı 1: Güvenlik sertifikaları yalnızca uyumluluk ekiplerini ilgilendirir
Bulut platformları başta bilgi güvenliği olmak üzere çeşitli sertifikasyonlara tabi olması gerektiğini belirten Forcepoint Türkiye Ülke Müdürü Levent Turan, bu tip sertifikaların yalnızca teknik ekiplerin dikkate alması gereken konular arasında olmadığına dikkat çekiyor. Örnek olarak ISO 27018 sertifikasyonunu veren Turan, bu sertifikanın, bulut servislerini kullananlara ait verilerin korunmasına dair standartları içerdiğini ifade ediyor.

Yanılgı 2: Bulut sağlayıcıların veri merkezleri her zaman kurumsal benzerlerinden daha güvenlidir
Pek çok bulut servis sağlayıcının, her zaman daha iyi hizmet sunduklarını göstermek amacıyla özel veri merkezlerinin eksikliklerini öne çıkarıyor. Ancak bu, her zaman geçerli değildir. Bulut ortamı gerçekten önemli güvenlik avantajları sunsa da, kullanıcı olarak bu avantajlardan gerçekten faydalandığınızdan emin olmalısınız.

Yanılgı 3: Daha fazla veri merkezi daha yüksek performans ve esneklik sağlar
Veri merkezi sayısının performansı doğrudan etkileyen bir unsur olduğuna dair kesin bir yargı yanlıştır. Daha az sayıda veri merkeziyle müşterilerin daha iyi hizmet aldığı durumlar da mevcuttur.

AKILLI ANAHTARLAR

Ev ve iş yerlerinde kullanılan klasik lamba anahtarları teknolojiyi yakalıyor. Akıllı telefonları lamba anahtarlarına dönüştüren Xenon wi-fi dokunmatik anahtarlar ile artık ışık açma ve kapama da bir dokunuş uzakta.

DÜNYAYA BAĞLANIN

Emporio Armani, geliştirdiği akıllı saat modelleriyle hem modayı yakından takip edenlerin hem de saatseverlerin yeni vazgeçilmezi olan giyilebilir teknolojiyi sunuyor. Bu dokunmatik kadranlı akıllı saatlerle artık her an dünyaya bağlı kalmak mümkün!

HİKAYELERİNİZE RENK KATIN

Canon'un en yetenekli aynasız fotoğraf makinesi EOS M50, tatil anlarındaki her bir detayı ölümsüzleştirmek isteyenlere hem muhteşem renk ve detaylara sahip unutulmaz anılar yaratıyor hem de sosyal medyada da yıldız olma fırsatı sunuyor.

ÖZEL FOTOĞRAFÇI

Yapay zeka sistemine sahip HUAWEI P20, fotoğraf ayarlarının doğru zamanda kullanılabilmesi özelliği ile en amatör fotoğrafçı dahi sosyal medyada adından söz ettirecek fotoğraflar çekebiliyor.

En mutlu günler, **Bir Dünya Çiçek** açsın.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu. İster **tev.org.tr** adresine girin ister **444 0 838**'i arayın; dilediğiniz renkte çiçeği dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa göndererek siz de bir gencin umudu olun.

BİR DÜNYA ÇİÇEK.

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Fitness idolünü tanı!

Eski ragbi oyuncusu Nick Youngquest, Paco Rabanne'in Invictus kokusunun yeni yüzü (ve vücudu) oldu. İşte onun başarısının sırları.

ÖNEMLİ RAKAMLAR

OTUZ YIL
Youngquest'in bu gezegende geçirdiği zaman.

96 KG / %13
Ragbi kariyeri süresince vücut ağırlığı ve yağ oranı

87KG / %6
Paco Rabanne için model olduğundaki vücut ağırlığı ve yağ oranı

107
Çıktığı toplam ragbi maçı

BESLENME VERİLERİ

200g
Günlük tükettiği karbonhidrat miktarı
"Büyük bir kısmını antrenmanlardan önce ve sonra tüketiyorum."

HAFTALIK ÖDÜL ÖĞÜNÜ

DOUBLE BACON CHEESE BURGER
200g karbonhidrat = 10 orta boy tatlı patates
1.5 Double cheeseburger

240MG KAFEİN
Youngquest sabah antrenmanlarından önce büyük bir bardak sade kahve içiyor.
"Spor salonuna giderken yolda büyük bir kahve içiyorum ve antrenman enerjimi yükseltiyorum"

BOYU:
185 cm

ANTRENMANI
09
Haftada ortalama gerçekleştirdiği antrenman seansı

Günde iki kez antrenman yapacağı zamanlarda tercihn ettiği saatler:
07:00
17:00

HAFTALIK PLANI

PAZARTESİ
Sabah
Kardiyo
Akşam
Ağırlık/ merkez bölgesi

SALI
Sabah
Ağırlık/merkez bölgesi

ÇARŞAMBA
Sabah
Kardiyo
Akşam
Ağırlık/merkez bölgesi

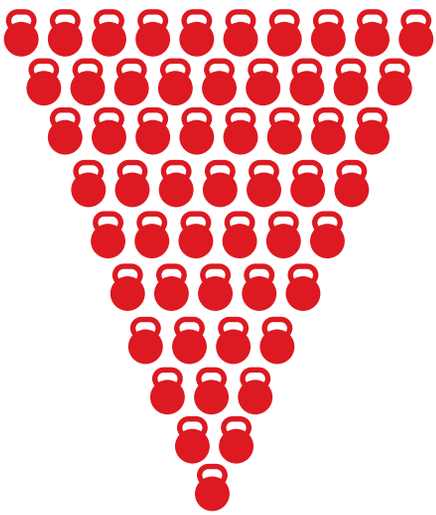
PERŞEMBE
Sabah
Ağırlık/merkez bölgesi

CUMA
Sabah
Kardiyo
Akşam
Ağırlık/merkez bölgesi

CUMARTESİ
Yoga

PAZAR
Dinlenme

1-10-1
Metabolizma yükselten girya antrenmanını piramit sistemiyle, antrenman seansının ardından uygulyor. 16kg'lık giryalar kullanıyor, 1 swing, 1 press-up, 2 swing ve 2 press-up modeliyle devam ederek 10'a kadar ulaşıyor ve tekrar 1'e geri dönüyor.



4 SANİYEDE KALDIR, 4 SANİYEDE İNDİR
Youngquest'in antrenörü Dean Jamieson, eski antrenmanların yoğunluğunu artırmak için bu tempoyu uyguluyor.

10 DAKİKA
Merkez bölgesi seanslarının sonunda 10 dakika boyunca aralıksız plank yapıyor ve dinlenmeden ön ve yan plank pozları arasında geçiş yapıyor.

45 DAKİKA
Ağırlık seanslarının süresi

30 DAKİKA
Kardiyo ve merkez bölgesi seanslarının süresi

HAREKET
Doğru pozisyonda press-up
Kollarınızı ve ellerinizi tam olarak omuzlarınızın altında konumlandıracak şekilde, düz bir biçimde yere koyun. Vücudunuz, başınızdan ayaklarınıza kadar tam düz bir hat izlemeli (A). Vücudunuzu indirirken kendinizi öylece yer çekimine bırakmayın. Onun yerine, vücudunuzu aşağı indirirken ellerinizi yere bastırın ve kollarınızla vücudunuzu yere çekin (B). Bu yöntem ile sırt kaslarınızı daha fazla çalıştırabilirsiniz.

PROGRAM

1. AŞAMA /6 dk.
FRONT PLANK ON ELBOWS
60 sn.
Klasik plank hareketi. Bir dakika sürdürün ve ardından hiç beklemeden sıradaki egzersize geçin.

2) SIDA PLANK ON ELBOWS
30 sn. bir taraf için
Vücudunuzun bir tarafıyla uygulayın ve ardından kalçanızı ya da bacaklarınızı yere değdirmeden diğer tarafa geçin.

2. AŞAMA/ 4 dk
3) FRONT HOLD ON HANDS
60 sn.
Press-up egzersizinin başlangıç pozisyona geçin ve pozisyonunuzu koruyun.

4) SIDE HOLDS ON HANDS
30 sn. bir taraf için
Ayaklarınızı birleştirin ve kollarınızı düz tutarak açın. Bunu iki taraf için tekrarlayın.
Tüm bu rutini iki kez tekrar edin. 10 dakikalık karın kası savaşınız işte bundan ibaret olacak.

Siyah çikolata diyeti ile 7 günde zayıfla

Çikolata yiyerek nasıl zayıflanır demeyin! Size vereceğimiz siyah çikolata diyetiyle 7 günde zayıflayın...

Siyah çikolata; acı veya bitter adı ile de biliniyor. Çikolatanın bu çeşidi hem çok sağlıklı ve hem de süper yağ yakıcı etkili. Yağ yakması da özellikle en tehlikeli yağ deposu dediğimiz karın çevresi yağları üzerinde süper eritici özellikte. Harvard Tıp Fakültesi beslenme raporlarında siyah çikolatanın kakao oranı arttıkça kan şekerini dengelediği ve diyabetten koruduğu, kanın akışkanlığını artırarak kalbe giden damarlardaki hasarları yenileyerek koroner kalp hastalığına karşı kalkan olduğunu bildiriyor. Siyah çikolata yendikten yaklaşık 40 dakika sonra damarları genişleterek tansiyonu da düşürüyor.

Sağlığı korumak için haftada 2-3 kere ara öğünde 30 g siyah çikolata yemek yeterli. Yeni açıklanan araştırmalar, yüzde 72 kakao içeren siyah çikolatadan 45 g yedikten sonra görme fonksiyonlarını keskinleştirdiğini gösteriyor.

30 g Siyah Çikolata Süper Yağ Yakıcı: Siyah çikolatanın sağlık iksiri olmasını sağlayan önemli özelliği kakaodan gelen polifenol adlı antioksidan. Bu nedenle süper sağlıklı tatlı olarak zayıflama diyetlerinde tatlı ihtiyacını gidermek için en iyi alternatif.

Ancak çikolata ister siyah olsun ister sütlü, yedikçe fazlası istenilen, porsiyon kontrolü zor olan kilo almayı kolaylaştıran bir yiyecektir. Bu nedenle siyah çikolatanın hem haz sağlayıcı hem de aşırı yemeyi önleyerek karın yağlarını eritme miktarı maksimum 30 g olarak belirtiliyor.

2013 yılında Cambridge Üniversitesi'nde 100 kişinin katıldığı bir araştırma yapıldı. İç karın bölgesindeki yüksek yağ olan kişilerin dengeli diyetine 30 g siyah çikolata eklenmesi ile kişilerde 7 günde 3 kg kadar yağ kaybı olduğu saptanmıştır.

Kakao Polifenolleri ve Çözünür Lif Etkili: Siyah çikolatada bulunan polifenol adlı antioksidanların özellikle karın içi ve bel çevresine yerleşmiş yağların erimesinde metabolik aktif rol aldığını ayrıca siyah çikolatada kakaodan gelen çözünür diyet lifinin de bu yağların erimesinde görev aldığını belirtmekte fayda görüyorum. Siyah

çikolatanın kimyasal bileşimine baktığımızda çoklu doymamış yağ asitlerinden de zengin, hatta kalp hastalıklarına neden olan doymuş yağlardan da fakir olduğunu görürüz. Çoklu doymamış yağ asitleri yani yararlı yağlar hücrelerde yağ sentezini yapan genlerin baskılanmasında önemli rol oynayarak vücudun yağlanmasını da engellemektedir. Sonuçta sağlıklı tatlı da olsa 20-50 gram arasında yenilen siyah çikolatanın bel bölgesindeki yağlanmayı azalttığının altını özellikle çizmekte yarar görüyorum.

Konsantrasyonu Arttırıcı: Zayıflarken görünen en büyük olumsuz etmenler yorgunluk, bitkinlik ve konsantrasyonda azalmadır. Bu da kişinin diyeti uzun sürdürememesini sağlamaktadır. Ancak diyete siyah çikolata eklemek; kakaodan gelen flavonoidler sayesinde beyinde bilişsel fonksiyonların da daha güçlü olmasına olanak sağlamaktadır. Siyah çikolata zayıflama diyetlerinde dikkatin dağılmasını önleyerek diyete odaklanmayı da kolaylaştırmaktadır. Yale Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada; hafif kilolu kızlara günlük 1000 kalorilik, 30 g siyah çikolata ve siyah çikolata içermeyen diyet uygulaması yapıldı. Buna göre süreçleri değerlendirildiğinde siyah çikolata yiyerek zayıflayanların daha dikkatli porsiyonlarını uygulayıp daha fazla kilo verdikleri gözlenmiştir. Özellikle siyah çikolatanın hem haz verip hem de diyette tatlı olarak yasaklanmamasının da kızlarda daha çok motivasyon kaynağı olduğu bildirilmiştir. Sonuçta zayıflarken günde 30 g arasında siyah çikolata yemek hem bel hem de karın bölgesindeki yağların azalmasında etkili ve sağlıklı tatlı türüdür.

ZEVKLE ZAYIFLATAN SİYAH ÇİKOLATA DİYETİ

1 haftada bir beden incelmenizi sağlayacak siyah çikolata diyetinin 10 kuralı

1 Zayıflarken karın çevresinden yağ kaybetmek çoğunlukla zor olmaktadır. Fakat bu uygulayacağınız diyetin içindeki dengeli karbonhidrat, yağ ve protein dağılımı, antioksidan düzeyi ile tekli doymamış yağ asitlerinden zenginliği kısa sürede bu bölgedeki depo yağların çabucak kaybolmasını sağlamaktadır.

2 Siyah çikolata seçerken yüzde 72 oranında kakao içermesine dikkat edin ve her gün öğle ve ikindi arasında 30 g olarak yiyeceğiniz siyah çikolatayı tartarak porsiyon miktarını net bir şekilde belirlemeniz gerekmektedir.

En İyiler Kilo ver

3 Siyah çikolata yanına mutlaka 1 fincan yeşil çay için. Böylece yağ yakma hızını daha da arttırırsınız.

4 Her gün en az 60 dakika orta tempoda yürümeniz şart. Yürüyüşü siyah çikolata öğününden sonra yapmanız en doğru egzersiz zamanı. Siyah çikolatayı yedikten en az 45 dakika sonra yürüyüşünü yapmaya özen gösterin. Yürüyüş boyunca 1 lt su içmeyi de unutmayın.

5 Bu diyet süresince 4 bardak şekersiz siyah çay ve günde en az toplamda 3 fincan da yeşil çay içmek önemli.

6 Günde 2 şişe doğal aromasız maden suyu tercih edin. Maden suyunu öğle ve akşam yemeklerinde tüketin.

7 Kahveyi şekersiz ve sütsüz olarak günün istediğiniz zamanında 4 fincan içebilirsiniz.

8 Yemeklerinize yağ yakıcı etkisi olan kimyon, zerdeçal ve tane karabiberi bolca ekleyerek lezzet verin.

9 Bu diyet süresince kahvaltıda, öğle ve akşam yemeklerinin yanında domates, salatalık, maydanoz, nane, yeşil ve kırmızı biber, fesleğen, taze kekik ve kırmızı lahanadan doyana kadar yiyebilirsiniz.

10 Güne 1 su bardağı ılık suya 1 yemek kaşığı elma sirkesi içerek başlamayı kesinlikle atlamayın. Diyete başladığınız sabah aç karnına tartılıp not edin ve diyeti bitirdiğiniz günün ertesi sabahı yine aç karnına tartılın.

1 HAFTA UYGULANACAK MENÜ

Uyandıktan Sonra:
Güne 1 su bardağı ılık suya 1 yemek kaşığı elma sirkeli su ile başlayın.

Kahvaltı:
1 adet haşlanmış yumurta
1 dilim beyaz peynir
1 dilim tam buğday ekmeği
Domates, salatalık, maydanoz, biber

Öğle:
1 kase mercimek veya tarhana veya sebze çorbası
3 adet ev yapımı köfte veya 100 g ızgara somon balığı
Az zeytinyağlı kırmızı lahana salatası
1 fincan yeşil çay

İkindi:
30 g yüzde 72 kakaolu siyah çikolata
1 fincan yeşil çay

Akşam:
4 yemek kaşığı etsiz, zeytinyağlı mevsim sebze yemeği
1 dilim tam buğday ekmeği
Az zeytinyağlı çoban veya mevsim salatası
1 fincan yeşil çay

Ara:
1 çay bardağı süzme yoğurt
8 çilek veya 3 taze kayısı veya 2 adet taze incir veya 1 küçük boy elma

Yeni Peugeot 508

Fransız ekolü

Yeni Peugeot 508, artan genişliğinin de etkisiyle daha olgun ve dinamik bir görünüm sergiliyor. Modern görünüm ve iç mekan 508 tutkunlarını heyecanlandıracak.

Yeni Peugeot 508, daha ilk bakışta enerjik ve etkileyici bir görünümle dikkat çekiyor. Coupe tarzında aerodinamik çizgilere sahip olan araç, markanın imzası niteliğinde olan merkezi 'Aslan' logosuna sahip heybetli ve gösterişli ön ızgarayı tam LED ön farlar çevreliyor. Güncel Peugeot tasarım dilini devam ettiren Yeni Peugeot 508'in tavan çizgisi premium otomobil tasarımına uygun olarak alçak ve zarif bir çizgiyle şekillendirildi. Yüksek omuz çizgisi ve dar cam alanlar kadar çerçevesiz kapılar da dinamik bir görünümü beraberinde getiriyor. Minimize edilen ek yerleri ve kapı arası boşluklar kalite algısını daha da arttırırken, boyutuyla çamurlukları tamamen dolduran tekerlekler kadar, eğimli tavan çizgisi de sportif ve dinamik görünümü destekliyor.
Arkadan bakıldığında üç bölüm olarak tasarlanan ve ince yapısıyla ön farların tasarım dilini devam ettiren üç boyutlu tam LED stop lambalarının arasını boydan boya dolduran parlak siyah panel dikkat çekiyor. Peugeot'nun güncel tasarım dilini yansıtan bu mimari, dinamik bir görünümü beraberinde getirirken kalite algısını da yükseltiyor. Ön tasarımda olduğu gibi arka tasarımda da en güncel konsept otomobillerden esintileri bünyesinde barındırıyor ve marka aidiyetine vurgu yapıyor.

Peugeot i-Cockpit tarafından domine edilen kabin

Peugeot i-Cockpit; kompakt boyutlu direksiyon simidi, 10 inç büyüklüğünde kapasitif dokunmatik ekran ve 12,3 inç büyüklüğünde yüksek çözünürlüklü yükseltilmiş gösterge paneli olmak üzere, üç temel yapı elemanını bünyesinde barındırıyor.
Yeni Peugeot 508, yeni nesil Euro 6.c normuna uyumlu PureTech ve Blue HDi motorlar sayesinde sınıfının en iyi CO2 emisyon salınım değerlerine imza atıyor. 1.6 litre PureTech motordan geliştirilen; PureTech 180 S&S EAT8 ve PureTech 225 S&S EAT8 olmak üzere iki yeni benzinli motor sunuluyor. Dizel cephesinde ise 1.5L ve 2.0L BlueHDi motorlardan geliştirilen; BlueHDi 130 S&S 6 ileri manuel, BlueHDi 130 S&S EAT8, BlueHDi 160 S&S EAT8 ve BlueHDi 180 S&S EAT8 olmak üzere dört farklı alternatif bulunuyor.

Yeni PEUGEOT 508'in boyutları

Toplam uzunluğu 4.75 metre olan Yeni Peugeot 508, ana akım pazarının en kompakt sedan modellerinden biri olmakla birlikte premium modellere daha yakın bir duruş sergiliyor. Audi A5 Sportback ile benzer bir uzunluğa sahip olan Yeni Peugeot 508, 4,86 metre uzunluğundaki Volkswagen Arteon'dan 11 cm daha kısa. Önceki nesil ile kıyaslandığında toplam uzunluğu 8 cm kısalan aracın dingil mesafesi ise 2,4 cm kısaldı. 2,79 metre dingil mesafesine sahip olan Yeni Peugeot 508, geniş ve ferah bir yaşam alanı sunuyor. Yeni Peugeot 508 böylece segmentin en iyi dingil mesafesi ve uzunluk oranlarından biriyle öne çıkıyor. Kısa tutulan ön ve arka aks çıkıntıları gerek sürüş anında, gerek manevra anında daha atak ve kıvrak bir yapıyı beraberinde getiriyor. Önceki nesil ile karşılaştırıldığında 1,5 metre iyileştirilen dönüş çapı 10,8 metre ile sınıfının en iyi değerine imza atıyor. 1,40 metrelik tavan yüksekliği 6 cm azalırken, genişliği 2 cm arttı.
Yeni gövde orantılarıyla Peugeot 508, çok daha dinamik ve yolda çok daha heybetli bir görünüm sergiliyor. Çerçevesiz kapıların kullanımıyla tesis edilen alçak tavan yapısı sayesinde baş mesafesinden ödün vermeden en yakın rakibi Audi A5 Sportback ile birlikte Peugeot 508'i, dünyanın en dinamik sedan modellerinden biri yapıyor. Ayrıca alçak tavan mimarisi ve aerodinamik açıdan optimize edilmiş detaylar sayesinde 0.26 Cx ve 0.57 m2 SCx değerleri sunuyor. Aracın dinamik tasarımını ve gövdesini tamamlamak üzere çamurluk boşluklarını tamamen dolduran 16 inç ile 19 inç arasında farklı büyüklükte alaşım jant alternatifleri devreye giriyor.

Optimize edilmiş yaşam alanı

Optimize edilmiş mimarisiyle Yeni Peugeot 508; kompakt dış boyutlarla kullanıcıların gereksinimlerini yerine getiren, onları rahat ettiren geniş yaşam alanını aynı potada eritiyor. Ön ve arka koltuk baş mesafesi Audi A5 Sportback ile aynı seviyelerdeyken 1.455 mm'lik ön dirsek mesafesi Audi'den 50 mm ve arka bacak mesafesi de 30 mm daha geniş. Ama her iki model de aynı uzunluğa sahip.
Anahtarsız giriş ile açılan elektrikli bagaj kapağının ardında 487 litrelik bir bagaj gizleniyor. Önceki nesil ile kıyaslandığında daha geniş yükleme ağzına ve alçak yükleme eşiğine sahip olan bagaj, erişim ve kullanım kolaylığı ile öne çıkıyor. 2/3-1/3 oranında iki parça olarak katlanan arka koltuk sırtlıkları ve kayak taşıma açıklığına sahip kolçak gibi detaylar fonksiyonelliği destekliyor. Arka koltuk sırtlıkları katlandığında bagaj hacmi 1.537 litreye kadar çıkıyor.

AHMET SAİD ÖZEN

Skoda Fabia

Fabia'da kapsamlı dönüşüm

Skoda'nın B segmentindeki popüler otomobili Fabia, piyasaya çıkışından 4 yıl sonra kapsamlı bir yenilenme operasyonu geçirdi.

Yenilenen Skoda Fabia'nın ön bölümünde, kışkırtıcı hatlar, kompakt boyutların yanı sıra dinamik tasarım dilinin etkileri fark ediliyor. Yeniden tasarlanmış radyatör ızgarası, yeni farlar, isteğe bağlı olarak LED teknolojisiyle de satın alınabilen, yeni stop lambaları, farklılaşan ön ve arka tamponlar, Fabia'ya daha fazla belirgin bir karakter katıyor. Bununla birlikte, yeni alaşım jantlar, otomobilin genel görüntüsüne dinamizm katkısı sağlıyor.
Fabia'da yer alan LED gündüz farları standart sunulurken, LED farlar ise isteğe bağlı olarak satın alınabiliyor. Farlarda yer alan ve kristal işçiliğine gönderme yapan unsurlar, yüksek kalitesi algısını güçlendiriyor. Kusursuz hatlar, aynı zamanda farların tasarımında ve sis farlarıyla donatılmış ön tamponun tasarımında ağırlığını hissettiriyor. Yine LED teknolojinin kullanıldığı stop lambalarında ise, markanın diğer modellerinde olduğu gibi "C" formu korunmuş. LED stop lambaları, Fabia'da isteğe bağlı olarak satın alınabilecek. Arka tampon da, otomobilin yenilikleri arasında yer alıyor.
Yenilenen Fabia'da kullanılan yeni materyaller ve donanımlar, otomobilin daha lüks bir otomobil haline gelmesini sağlıyor. Yeni "Simply Clever" detaylar, iç mekanın işlevselliğini artırıyor. Skoda Fabia, 4 metreden daha az uzunluğuna rağmen, 5 yolcu ve 330 litra bagaja ev sahipliği yapabiliyor.
Skoda, yenilenen Fabia'da üç silindirli, 1.0 litre hacminde küçük ve verimi yüksek benzinli motorlar kullanıyor. Bu motorlarda enjeksiyon sistemlerinin yanı sıra motor yönetim sistemi yenilendi, ikinci katalitik konvertör eklendi. Daha verimli yakıt kullanımına kavuşan 75 HP'lik 1.0 lt MPI motor, 100 km'de 4.8 lt tüketiyor.
TSI motorlarda ise yüksek basınçlı doğrudan püskürtme sistemi kullanılırken, egzoz sisteminin yanı sıra turbo yağ ve soğutma sistemlerinde geliştirmeler yapıldı, motorlar yeni malzemeler sayesinde ısıya daha fazla dayanıklı hale getirildi. Motor elektroniği yeniden ayarlandı ve bir benzin partikül filtresi kullanılmaya başlandı. TSI motorların gücü 95 HP ve 110 HP. Fabia HB 1.0 TSI (110 HP) DSG 100 km'de ortalama 4.6 lt tüketim değeri sunarken 2.000-3.500 d/d aralığında sağladığı 200 Nm tork ve 10.1 saniyelik 0-100 km/s hızlanma performansıyla dikkat çekiyor.
Fabia'da 5 ileri manuel ve 6 ileri manuel vites seçeneklerinin yanı sıra 7 ileri DSG otomatik şanzıman da tercih edilebiliyor.

Skoda, yenilenen Fabia'da üç silindirli, 1.0 litre hacminde küçük ve verimi yüksek benzinli motorlar kullanıyor.

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Yasa deyip geçme

Hayat, verme ve alma yasası üzerine kurulmuştur. Vermeden alamaz, almadan veremezsin...

Hayatımızın belli dönemlerinde sorarız "Neden bunlar benim başıma geldi?" diye. "İstediklerim olmadı, sevdiklerim benimle kalmadı, işlerim ters gitti..." Tüm bunların temelini kendimizin kazdığını bilemeyiz. Hayatı sorgularız, bize bunu yaşatanlara ve en çok da kendimize kızar, tüm bu kızmalarımızla hiçbir şeyin değişmediğini görmemize rağmen yine de sormaya devam ederiz: "Neden?" diye. Cevabı çok basit aslında; çünkü hayat, verme alma yasası üzerine kurulmuştur. Önce verecek sonra alacaksın. Vermeden alamaz, almadan veremezsin...

Kolay elde edelim, uğraşmayalım ama sahip olalım, çalışmayalım ama kazanalım, sevmeyelim ama sevilelim, beğenmeyelim ama beğenilelim istiyoruz; ki ne yazık ki böyle bir dünya yok. Seviyorsak seviliyoruz, gülüyorsak bize gülüyorlar, çalışıyorsak kazanıyoruz, emek veriyorsak gelişiyoruz. Ancak durum tam tersiyse, o zaman yaptıklarınızdan iyi şeyler beklemeniz hatadır. Şu an en doğrusunu yaşıyoruz ve ne veriyorsak onu alıyoruz. Sizce de aksi çok saçma olmaz mıydı? Hatlar karışırdı. Emek, çaba, meşgale olmadan bomboş geçen zamanlarla amaçsız ve hedefsiz insanlar halini alırdık. Belki başka bir boyutta bunu yapmak normal olabilir ancak Dünya'da bunu yapmak can sıkıntısından başka bir şey getirmezdi bize. Zaten günümüzde bile sıkıntıdan patlayan çok insan varken, ben gerçekten o zaman olabilecekleri düşünmek bile istemiyorum.

Birilerine "hak etmiyor ama orada" diyoruz ya bazen, hayır o kişi bulunduğu noktayı gerek ahlaki gerek gayri ahlaki hak etmiştir ki oradadır; çünkü hayat bize ektiklerimizi sunar ve verdiklerimizi yansıtır. Arpa ekip, buğday elde edilemeyeceği gibi umutlarımızı, hayallerimizi ekmediğimiz bir yerde de isteklerimizin gerçekleşmesini bekleyemeyiz. Yalnızca ekmek yetmez tabii ki, onu sulamak, soğuktan, kardan korumak gerekir. Önce hayal kurmak, hayalin sonunu getirebilmek, bunun için hedeflerimizi belirlemek ve hedefe götürecek alt basamakları yani amaçları ortaya çıkarmak gerek. Gerekiyorsa uyumamak, gerekiyorsa erkenden kalkıp yollara düşmek, aç kalmak, çok antrenman yapmak gerek... Bununla beraber "Sen bunu yapamazsın!" sözlerinden kurtulmak, enerji vampirlerinden uzaklaşmak da kardan, soğuktan korunmak kısmına giriyor. Unutmayın, "Hedefleriniz uykularınızı kaçırmıyorsa ya hedeflerinizde ya da siz de bir sorun vardır!"
Çoğumuz hedeflerimizi bile tam olarak belirleyip, hayata o yönde verilmesi gereken mesajı veremezken başımıza gelenlerin sebepleri çok belli değil mi sizce de? Tarlaya ekmen gerekeni ekme, hayal kurma, hedefini ve amaçlarını belirleyip, planlar oluşturup yapman gerekenleri yapma, ektiklerini soğuktan ve kardan koruma, seni aşağı çeken insanlardan ve olaylardan uzak durma... Sonra, "Çok üzgünüm bu işte başarısız oldum, çok üzgünüm sevgilim beni terk etti, çok üzgünüm kilo veremedim veya alamadım, çok üzgünüm hayat hep bana istemediklerimi verdi" diye yakın. Evet, tam da dediklerini yaşamak ve üzülmek zorundasın; çünkü yapman gerekenleri yapmadın.

Sen de şu an bu söylediklerimi yaşıyorsan, bir an için durup hayata ne verdiğine, hedefine gitmek için nelerden vazgeçebildiğine, amaçlarını belirleyip ilk adımını atmaya cesaretin olup olmadığına, planlarını uygulamaya başlayıp başlamadığına bir bak. İsteklerine ulaşmanın tek bir yolu vardır: Gerekli sabrı göstererek bu yol uğrunda vermen gerekenleri vermek... O noktada neler alacağını bir düşün. Onları aldığında verdiklerinin hiçbir önemi kalmayacak! Hadi, daha fazla bekleme! İsteklerin onları gerçekleştirdiğin noktada seni bekliyor. İlk adımlarımızı atabildiğimiz bir ay olması dileğimle.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Sonbaharın arındıran rüzgarları

Doğa "ben yenileniyorum" derken, onun ayrılmaz parçaları bizler nasıl olur da bu değişimden etkilenmeyiz?

Sonbahar, hazan mevsimi. Yeni bir başlangıcın motivasyon unsuru. Doğa 'ben yenileniyorum' derken, onun ayrılmaz parçaları bizler nasıl olur da bu değişimden etkilenmeyiz? Mümkün mü? Hayır.
O zaman işe arınma ve yenilenme ile başlayacağız.
İşe ağzımızdan girip bizi hem fiziksel, hem de ruhsal olarak etkileyen besinlerle başlayalım.
Evet doğru okudunuz. Yediğiniz her şey ruh halinizi etkiliyor. Bir süre buzdolabınızdan et ve süt ürünlerini çıkarmanızda fayda var. Dolaplara saklanmış gevrekleri, krakerleri gönderin. Kahve kutunuzu bir süreliğine rafa kaldırın. Buzdolabınız ve göz önündeki açık raflarınız ceviz, badem, keten tohumu, soğuk sıkım zeytinyağı, limon, sebze, meyve, chia, kabak çekirdeği, mercimek, nohut gibi besinlerle dolsun. Gözünüzün önünde ne olursa ona alışır, onu yersiniz.

Uyanır uyanmaz yapacağınız ilk şey, dil ve diş temizliği olsun. Hemen ardından bir-iki bardak su içerek vücudunuzu tazeleyin. İnternet ortamında bulacağınız detoks önerileri her zaman sizin için faydalı olmayabilir. Eğer daha hızlı bir arınma istiyorsanız, günlük besinlerinizi alırken lütfen bir uzmana başvurun. Unutmayın, parmak izimize kadar birbirimizden farklıyız. Bırakın, vücudunuzun ihtiyacı olan vitamin ve ek gıdalara uzmanlar karar versin. Sırada her gün iki-üç dakika ayıracağınız ve zaman içerisinde sizi çok daha enerjik kılacak, metabolizmanızı hızlandıracak, hatta anksiyete ve depresyon gibi sorunlarınıza büyük ölçüde çare olacak "kadim nefes teknikleri" var. Ağızdan alınan nefes tekniklerini onaylamıyoruz. Nefes, burundan alınır. Biraz meditasyon yapın. Kendinizi zaman sıkıntısına sokmadan (stresi yok etmek isterken yeni bir stres unsuru yaratmak istemiyoruz) günde 5-10 dakika ile başlayacağınız meditasyon çalışmaları ruhunuza iyi gelecek. Hangi tekniğin size iyi geldiğine yine siz karar vereceksiniz.

Düzenli uykuya geçiş sağlamalısınız. Düzensiz ve az uyumanın kilo problemlerine yol açtığı artık bilimsel olarak kanıtlandı. Bunun yanı sıra, gün içinde daha aktif ve enerjik olmanın yolu da iyi ve kaliteli uykudan geçiyor. En geç 23:00'da yatakta olun. Bir-iki gün direnen vücudunuz, sonrasında uyum sağlayacaktır.

Yürümek de önemli. Yürümek, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızı çok olumlu yönde etkiliyor. Nefes nefese kalmadan yapacağınız tempolu yürüyüşler, hormonları aktive ettiği için sizi daha çok gülümsetecek ve enerjinizi kat be kat arttıracak.

Kese, masaj ve buhar banyolarının etkisini küçümsemeyin. Öncelikle yaz güneşi bol D vitamini olsun vücutlarınıza. Gelelim şimdi ölü deriyi ciltten atmaya. Vücudu içsel temizlik kadar dıştan temizlemek de oldukça önemli. Tansiyonunuzu oynatmayacak kadar buhar banyoları yapmak, ardından kese ve köpük masajıyla cildi arındırmak sizi her yönden rahatlatacaktır.

Ben her zama, vücudun ne kadar esnerse hayata karşı da o kadar esnek olursun derim. Yoga ve diğer esnetme egzersizi programlarıyla ya da yürüyüşten önce ve sonra yapacağınız esneme egzersizleriyle bunu sağlamak mümkün.
Bir başka önemli konu ise bağırsak temizliği. Vücudunuzun ikinci beyni olan bağırsaklarınıza daha iyi bakmanın zamanı geldi. Tuvalet probleminizin olmaması, bağırsaklarınızın iyi çalıştığını kesin olarak göstermez. Sonbaharda yaptıracağınız genel doktor muayenesinde, bağırsak sağlığınıza da mutlaka bir baktırın.

En tatlı arınma yöntemine geldi sıra: Aile ve dost muhabbetleri... Yazın kargaşası sizi sevdiklerinizden uzak tutmuş olabilir. Zamanı yakalamak için şahane bir dönemdir sonbahar.

Ve Son olarak,
Yağmurdan sonra yeryüzü gerçek renklerini sergiliyor. Daha fazla şahitlik edin. Rüzgara hoş geldin deyin.

Bedeninize mabediniz, ruhunuza cennetiniz gibi davranacağınız bir ay olsun.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Fitness endüstrisinde üye ilişkileri yönetimi yaklaşımı II

Üye ilişkileri yaklaşımının ne anlama geldiğini ve sağlayabileceği faydaları anlattığım bir önceki yazıma, bu ay yapılması gerekenlerle devam ediyorum.

Bir önceki yazımda anlatmıştım. Üye ilişkilerindeki yeni yaklaşım, satış sürecinin yanı sıra üye korunumu sürecine de katkı sağlama potansiyeline sahip. Bu yazımda üye ilişkileri yönetimi yaklaşımını ne şekilde hayata geçirebileceğinize değineceğim.

Adım: Çalışanlarınızı Sürece Dahil Edin

Yeni yaklaşımda üye ilişkileri yönetimi kurumdaki tek bir birimin görevi olmaktan çıkıyor. Satış, halkla ilişkiler veya müşteri hizmetleri gibi üyeye dokunma kapasitesine sahip olan tüm birimlerin sürece dahil olmaları gerekiyor. Bu arada manuel süreçleri otomatik sistemlere dönüştürmek akışı kolaylaştıracak ve önemli bilgilerin toplanmasına olanak sunacaktır. Örneğin, üyelik iptalleri gibi kritik bir meseleyi düşündüğünüzde, tüm birimlerin erişimine açık olan çevrimiçi bir sistem, bir üyelik iptal olduğunda herkesin anında durumdan haberdar olmasını sağlayacak ve üyenin ayrılma nedeninin anlaşılması, sorunun yeni ayrılıklara neden olmadan çözümlenmesi ve hatta bazı durumlarda üyenin ikna edilerek geri döndürülmesini bile mümkün kılabilecektir.

Adım: Kullanılacak Platformları Belirleyin

Üye ilişkileri yönetimini eksiksiz olarak gerçekleştirmenizin yegane yolu, akışları takip edebileceğiniz doğru platformların kullanılmasıdır. Piyasada bu iş için kullanabileceğiniz çeşitli yazılımlar bulunuyor. Hangi yazılımın sizin için uygun olacağı ise önemli olan soru. Fitness merkezinizin büyüklüğüne, ihtiyaç duyduğunuz işlevlere göre doğru yazılımı seçmeniz hem verimliliği artıracak hem de boşa para harcamamanızı sağlayacaktır. Bu noktada yönetim felsefeniz ve süreci ne şekilde yönetmek istediğiniz de belirleyicidir.

Adım: Satış Sürecini Aşamalara Ayırın

Satış sürecini aşamalarına göre kategorize ederek müşteri olmaya giden yolda karşınızdaki kişinin ne tarz bilgilere, mesajlara veya tekliflere ihtiyacı olduğunu net olarak belirleyebilir, böylece süreci sistematik hale getirebilir ve sonuçta potansiyel müşterilere üye statüsü kazandırabilirsiniz. Bu aşamalar için nümerik eşdeğerler atarsanız hangi müşterinin üye olmaya ne kadar yakın, hangisinin ne kadar uzak olduğunu belirleyebilir, hangi adımları atamanız gerektiğini görebilirsiniz. Bazen yöntemler potansiyel müşterileri daha yumuşak şekilde bir sonraki aşamaya yönlendirirken, diğerleri daha yoğun bir yaklaşım benimserler. Buradaki kritik unsur yönlendirici dokunuşların önceden belirlemesidir. Böylece süreç doğal olarak akacaktır. Hangi aşamadaki müşteriye hangi mesajın ne zaman iletileceği bilinirse verimlilik artacaktır.

Bir sonraki yazımda diğer adımları tanımlayacak ve sonrasında üye ilişkileri yönetimi yaklaşımını özetleyeceğim. O zamana kadar sporla kalın!

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Obezite cerrahisi sonrası estetik

Kilo vermek şahane, ancak zayıfladıktan sonra deforme olmuş bir vücutla karşılaşmak istemezsiniz.

Son zamanlarda en fazla duyulan cerrahi işlemlerin başında midenin %80'lik bir kısmının alınarak, tüp şeklinde bırakıldığı mide küçültme operasyonları geliyor. Eminim çevrenizde birkaç kilolu arkadaşınız bu operasyonu geçirmiştir ve yaşadığı değişime bakakalmışsınızdır.

Evet muhteşem bir süreç, büyük değişim! Bu hastalar ortalama 50-60 kg, hatta daha fazla kilo kaybı yaşıyorlar. Kilo vermek şahane, istediğin kıyafetlere girebilme hatta bedenine göre kıyafet bulabilme muazzam, yandaş hastalıklardan kurtulmak da yine mükemmel bir duygu.

Fakat bu hastalar zayıfladıktan sonra aynaya bakmaktan pek de memnun değiller. Zira 60 kilo vermiş bir bedenden geriye bazen bir enkaz kalabiliyor. Sarkmış, fazlalık deri konusu, aynalarla tekrar savaşma durumu söz konusu.

İşte bu aşamada, devreye biz giriyoruz. Aşırı kilo verme sonrası yaşanan sarkma ve deri fazlalıklarının toparlanması için bir dizi estetik cerrahi müdahalesinin yapılması gerekiyor.

Post bariatrik estetik cerrahi

Bu operasyonların adı post bariartik estetik cerrahidir. Mide küçültme ve farklı varyasyonlarda mide ya da bağırsak operasyonu geçirerek çok ciddi kilo kayıpları yaşamış hastalara, kilo verme süreci sonunda yapılan deri ve toparlanma cerrahisidir.

Şimdi neler yapılabileceğine bakalım:

Karın germe
Yüz germe
Sırt germe
Kalça, meme toparlama
Bacak estetiği

Tüm bunlar sarkmış, fazlalık derinin bedenden uzaklaştırılması üzerine planlanan operasyonlardır. Hastanın bedenindeki deformasyona bağlı olarak bir ya da iki, hatta üç farklı operasyon yapılabilir.

İyileşme süreçleri yapılan operasyonlara göre değişse de bir hafta 10 gündür diyebiliriz.

Bu tip bir yoğun kilo verme dönemi sonrası ne kadar spor yapılırsa yapılsın, bu deri sarkma sorunundan ancak estetik cerrahiden yardım alınarak kurtulabileceğini de vurgulamak isterim.

Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Sonbahara girerken temiz ve basit yaşam tarzı

"Gencim, bana bir şey olmaz, canım ne isterse yaparım" diye düşünenler, yaşları ilerledikçe doğru beslenme ve egzersizin nasıl fark yarattığını üzülerek keşfediyorlar.

Değerli MF Okurları, bu sıralar iş ve özel hayatımda yeri geldiği an basit'liğin önemine dikkat çekmeye çaba sarf ediyorum. Neden mi? Gözlemlerime dayalı olarak rahatlıkla ve güvenle ifade ediyorum ki her tür soruna çözüm yolu olarak karmaşık formüller oluşturulmaya çalışılıyor. Bu durumun gereksiz ve vakit kaybettirici olduğuna inanıyorum.

Basitlik deyince anmadan geçemeyeceğim, Eflatun'un dediği gibi: "Her şey olabildiğince basitleştirilmeli, ancak daha basite de indirilmemelidir."
Basitlik kavramının fitness ve fitness'dan elde edeceğimiz sonuçlar üzerinde doğrudan etkisi olan beslenme ile bağlantısına gelince...
En başta söylemek istediğim bir şey var. Düzenlilik arz eden doğru bir rutin içinde yaşıyor ve egzersiz yapıyorsanız, arzu ettiğinizi arzu ettiğiniz an tüketme özgürlüğünüzün olduğunu unutmayın. Bu kadar basit. Karmaşık formüllere gerek yok...
Düzenli yaşam tarzı olanlar için katı yasaklar söz konusu değildir. 50'li yaşlarını süren ve ilkokul yıllarından bu yana sporla iç içe olan biri olarak şunu söyleme hakkını kendimde buluyorum: "Gencim bana bir şey olmaz, canım ne isterse yaparım" diye düşünenler yaşları ilerledikçe doğru beslenme ve egzersizin nasıl fark yarattığını üzülerek keşfediyorlar. Bu durumda iş işten geçmiş mi oluyor? Hayır ama gençliğinde adam sendeci davrananların önünde kat edecek oldukça ciddi ve disiplin gerektiren bir takım zorunluluklar ve bunlara uyum bağlamında kaçınılmaz zorluklar oluşması olmazsa olmaz bir gerçek. Eylül ayına girdik. Yaz tatilleri hemen hemen geride kaldı. Disiplinli yaşamayanlarımız için alınan kilolar, kas kayıpları ve yağ birikimi söz konusu. Sizin için de durum böyleyse, o zaman hemen fazla yağları yakıp kas yapma yolunda işe koyuluyorsunuz.
İlk iş disiplinli beslenme ve egzersiz programınızı oluşturmak. İşin beslenme ayağında formülümüz basit.

Düşük ve sadece kompleks karbonhidrat kaynakları + Protein zengini hayvansal ve bitkisel besinler + Alkali değeri olan lifli mevsim, sebze ve yeşillikler + Kaliteli yağlar + Yeterli su tüketimi

Burada önemli olan kas kütlesi, sağlamlık ve dayanıklılığa yağlardan kurtularak ulaşmak. Bunda karmaşık bir durum yok. Doğru besinler + Doğru Egzersiz Planlaması.
Önemli bir noktayı altını çizerek ifade etmek isterim. Son 25 yıllık egzersiz hayatımda hiçbir zaman abartılı öğünlerim olmadığını söyleyebilirim. Genel olarak hep doğru ve olması gereken besinleri tüketmek dışında hiçbir zaman aşırıya kaçmadım.

Sonuç: mükemmele yakın atletik bir fizik. Kitabım 40+fit'i kaleme almamın önemli nedenlerinden biri buydu. Gerek egzersiz ve gerekse beslenme bağlamında hiç bir zaman aşırıya kaçmadım. Hiçbir evrede takviye ürünleri kullanmadım. Aksini yapıp benim hacmimde kaslara sahip olmayan veya atletik olamayan yüzlerce kişi gözlemledim ve gözlemlemeye devam ediyorum. Demek ki işin formülü basit: Doğru Beslenme + Planlı Egzersiz + Yeterli Dinlenme + Kendini Analiz + Süreklilik

Yeri gelmişken bilmenizi istiyorum, vücudumuzda çok fazla ve çok sık yemekten kaynaklı birçok problem oluşuyor. Bazen aşırı ve sık beslenme ile kötü hücreleri beslemekten başka birşey yapmıyoruz. Sevgili okurlar, lütfen aklınızdan çıkarmayın: Profesyonel hedefler söz konusu değilse atletik ve kaslı bir vücuda sahip olmak için aşırı tüketim ve takviye ürünlerine ihtiyacımız yok.

Formül basit – Atalarımızın söylediği gibi, "Azı karar çoğu zarar."
Hepimizin genetik kodları birbirinden çok farklıdır. Bu nedenle her zaman ifade ettiğim gibi, benim amacım belli konulara dikkat çekmek ve bildiklerimi sizin bilginize sunmak. Bundan sonra analiz etmek, araştırmak ve uygun olup olmadığını anlamak, yani kısacası "kiralık beyinlerle düşünmeden kendi doğrunuzu bulmak" sizin göreviniz. Düşündüklerimiz ve yaptıklarımızın kapsamı, farkına varmadıklarımızla sınırlıdır. Bir şeylerin farkına varamadığımızda ise ihtiyaç duyulan değişimi başlatamayız.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Antrenmanını sevdirecek beş yaklaşım

Spor salonuna gitmek ve antrenmana başlamak işin sadece yarısıdır. Gerçekten yaptıklarınızın faydasını görmek istiyorsanız, spor salonunda geçirdiğiniz zamandan keyif almayı bilmelisiniz!

Egzersizlerini canla başla yapan kişilere her zaman hayranlık duymuşumdur. Antrenman yapmak benim de hayatımın vazgeçilmez bir parçasıdır ancak benim gibi 40'lı yaşlarınıza geldiğiniz bazen antrenman yapmak biraz zor gelmeye başlar. Fakat bu hiçbir zaman bir bahane olamaz! Kendinizi spor yapmaya adadıysanız, antrenmanlarınızdan en iyi verimi almaya çalışmalısınız. Bu sadece sonuca ulaşmak için değil, kendinizi geliştirebileceğiniz bir dönüt sistemi oluşturabilmeniz için de önemlidir. Antrenmanlarınızdan sonuç almak için çok çaba sarf ettiğinizde, bu sizi bir süre sonra daha fazla motive etmeye başlar ve aldığınız sonuçlar da aynı oranda iyileşir. İşte bu şekilde antrenmanınızın ilerleyişini sevmeye başlarsınız. Gelin, bu sevgiyi yakalamanızı sağlayacak beş ana yaklaşım ve teknikten bahsedelim:

Amacınız ile bağ kurun
Neden spor salonundasınız? Antrenman yapmak size ne ifade ediyor? Sizi motive eden derin bir sebep mutlaka vardır ve esas önemli olan odur. Zihninizin derinlerinde nerede ve nasıl biri olmak istediğiniz dair bir vizyon vardır. Bu vizyonun gücünü küçümsemeyin. Onu çok iyi tanıdığınızda size ilerleme gücü verecektir. "Neden bunu yapıyorum? Vücudumu geliştirmeyi gerçekten istiyor muyum? Daha sağlıklı olmak istiyor muyum? Daha çekici olmak istiyor muyum?" Kendinize bu soruları sorun ve cevapların uyandırdığı duyguları hissedin. Sizi motive edecekler. Ne için mücadele ettiğinizi bilmek sizi anında güçlendirecektir.

Gerçekten odaklanın
Spor salonu, odaklanarak geçirmeniz gereken bir zamandır. Ne verirseniz onu alırsınız. Egzersiz bisikletinde dergi okuyup telefona bakarak yavaş yavaş pedal çevirirseniz spor salonunda sıkılmanız çok kolaydır. Çabalarınızdan gerçek anlamda verim almak istiyorsanız, amacınız ile bağ kurduktan sonra, gerçekten tüm zamanınızı odaklanarak geçirmelisiniz. Egzersizler arasında ne yapacağınızı düşünerek vakit kaybetmenizi engellemek için mutlaka bir programınız olmalı. Spor salonuna girdiğinizde en az 45 dakikanızı dış dünya ile bağınızı koparark geçirin. Telefonunuzu unutun. Anda olun. Spor salonu sosyalleşme yeri değildir. Önünüze bakın ve yapmanız gerekenleri yapın.

Dinlenme periyotlarınızın zamanına uyun
Hepimiz daha fazla dinlenme eğiliminde olabiliriz. Kalp atışınız o kadar yükselmişken ve nefesinizi toparlamaya çalışırken daha fazla dinlenmek istemek son derece normaldir. Ama ne yazık ki, kendimizi biraz zorlamalı ve dinlenme süreleri konusunda dürüst davranmalıyız. Böylece hem daha sıkı çalışmış oluruz, hem de antrenmanımızı daha çabuk bitiririz. Antrenman süreleriniz her zaman daha önceden belirlenmiş olmalı ve bu süreye sadık kalmalısınız. Bunun için mutlaka kronometre kullanın.

Müzik
Anda kalmak, motive olmak ve daha sıkı çalışmak için en iyi yöntemlerden biri de müziktir. Örneğin DMX ve Tupac dinlemek beni her zaman gaza getirmiştir. Müziğin akışına kapıldığınızda hiç fark etmeden çok daha sıkı bir antrenman yaparsınız. Arada yaptığınız bir iki fazladan tekrar zamanlar bir birikim oluşturacak ve fark yaratacaktır. Telefonunuzu uçuş moduna alın ve internet dikkatinizi dağıtmadan müzik dinleyin.

Sizi motive edecek bir partner ya da PT bulun
Herkesin böyle bir şansı olmayabilir ama varsa, spor salonuna arkadaşınızla gitmek ya da iyi bir PT ile çalışmak çok değerlidir ve sınırlarınızı zorlamanıza yardımcı olur. Size destek olan bir partnerin konuşmaları her daim güçlü hissetmenizi sağlar. Hatta bilinçaltımızda her zaman partnerimizi etkilemek isteriz. Arkadaşımızın yanında bile kendimizi güçsüz göstermek istemeyiz. Bu da bizi motive edecektir. Kendinize bir antrenman arkadaşı bulun ve bu ilişkiyi güçlü tutun.

Son olarak:
Vücudunuzu değiştirmek için önce yaşam algınızı ve zihninizi değiştirmeniz gerektiğini ve bunun sadece spor salonundan ibaret olmadığını, dışarısı için de geçerli olduğunu unutmamalısınız.

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

'Dirty Talking'e bayılacaksınız

Kirli konuşma olarak çevrildiğine bakmayın, biraz edepsiz ama çokça tahrik edici, o kadar.

Bizim yatak odalarımız Amerikan filmlerindekine benzemiyor diyenleriniz olacaktır. Ama unutmayın dünyanın her yerinde haz hazdır. Ve üremenin evrenselliğinden de anlayacağınız üzere sevişmek evrenseldir. Hazzı ve sevişmenin şiddetini artıran şeyler neden evrensel olmasın? Neden uzak duralım? Neden deneyimlemeyelim? Neden "dirty talking" de bizden olmasın? Kirli konuşma olarak çevrildiğine bakmayın, biraz edepsiz ama çokça tahrik edici, o kadar.

Sevişirken küfretmek olarak açıklanan dirty talk, azdıran, dokunduran, yükselten ve adeta patlatan bir etkiye sahip. Ana avrat sövmek gibi düşünenler olacaktır ama daha çok apaçık konuşmak ve utandırarak tahrik etmek diyelim. Ancak her güzel şey gibi, uçlarda dolaşırken risklerle dolu. Hep yapmanız gerekenleri sıralar dururum ya, işte "dirty talking" deyince yapmamanız gerekenlere daha fazla dikkat etmeniz gerekiyor. Sınırsız, arsız bir aktiviteyken ve öyle güzelken, sınırlarına çok dikkat edilmesi gereken bir şeye mi dönüşüyor dersiniz? Kafa karıştıran "dirty talking", erkeğin gözbebeği ama kadın için de gizli bir bahçe.

Sevişirken ereksiyonu uzatacak onlarca şeyden söz ederiz de dirty talkingi atlamak olur mu hiç! Erkeği en fazla gaza getiren, onu erekte tutan ve hep daha iyisine zorlayan, üstelik bunu apaçık yapan şey bu. Kadını, yaptığının farkında kılan, sokakta hanımefendi, mutfakta aşçı, yatakta 'fahişe' kılan şey bu. Utanmadan, tüm arsızlıklarıyla sevişsin diye kadınla adam, müthiş bir sohbet ortamı yaratan bu. Cinsel organlarımızın amiyane kabul edilen isimleri, sevişmenin ve cinsel birleşmenin erkek sohbetindeki adı, hayat kadınlarına verilen amiyane isimler, yatakta "dirty talking" kapsamına giren şanslı sözcükler.

'Becer beni' diye bağıran kadın, 'seni öyle bir becereceğim ki' diyen erkek, ahlaksız mı göründü oradan bakınca? Ya alacağınız lezzet? Onu da hesaba katıp düşünün bakalım.

Yatak odası sizin en özel alanınızsa, orada da sokakta ya da ofiste olduğunuz gibi olmanız gerekmez. Evliliğinizi ya da ilişkinizi ayakta tutan şey yatak odası başarınızsa, yatak odası başarınız değişikliklerle katlanıyorsa ya da arsızlık azdırıyorsa "dirty talking" neden mubah olmasın? Konuşun, sevişirken küfredin, tahrik edin, o an ne yaptığınızı, ne hissettiğinizi, daha ne istediğinizi açıkça söyleyin. Ayıpsız, günahsız söyleyin. Yatağınızla birlikte ağzınızı da bozun.

Riskleri var demiştik, sınırlarda yürümek gibi, tehlikeli ama çok zevkli. Bu riskleri ve kaçınmanız gerekenleri üç başlıkta inceleyelim.

Hakkında bir şey bilmediğiniz, tanımadığınız, fikir sahibi olmadığınız biriyle "dirty talking" olayına girmeyin. Hakaretle, tacizle "dirty talking"i birbirine karıştırmayın. Karşınızdaki kişinin ağrına gidecek ve onu incitecek şeylerle onu azdıracak şeyler birbirine girmesin.

İlk defa deneyecekseniz hafif giriş yapın, nabız ölçün ve dozu giderek artırın. "Dirty talking"e bodoslama dalmayın.

Daha önce “dirty talking” deneyimi olmamış biriyle aniden ‘sert’ bir konuşmaya girerseniz tüm iyi niyetinize rağmen saldırıya uğradığını dahi düşünebilir. Dolayısıyla partnerinizin bundan hoşlanacağından emin olmakta ya da çıtlatıp sormakta da fayda var. Herkesin hassasiyetleri vardır, duymaktan hiç hoşlanmadıkları sözcükler, duyarlı oldukları hakaretler ya da taciz sayacakları istekler olabilir. Biriyle arsız konuşmaların döndüğü ateşli sevişmeler yaşamak istiyorsanız, onun damarına basmadan ve hassasiyetlerini sarsmadan hareket etmelisiniz.

Ön sevişmenin önemini ve sevişmeyi taşıdığı güzel noktayı sürekli anlatırız ya, işte “dirty talking”in de kendince bir ritmi var. İnceden başlayıp alıştırıp, arzulatıp ve dahasının istenmesini sağlayıp giderek sertleşmekte fayda var. Bu arada, en çok düşünülen şey hayatında ilk defa biriyle birlikte olacak bir erkek ya da kadının “dirty talking”den hoşlanmayacağıdır. Kimin içinde neyin yattığını bilemezsiniz. Tedbiri, inceliği elden bırakmayın ama cinselliğin bir dürtü olduğunu ve insanların cinsel kimliklerinin çok şaşırtıcı olabildiğini de unutmayın. Ummadığınız taşların nasıl baş yaracağına şaşıracaksınız.

En sık duyduğum sorulardan biri de “Ben ‘dirty talking’den hoşlanıyorum ama partnerim hoşlanmıyor. Mahrum mu kalacağım?” sorusudur. Ortanızı bulun, hafif açık seçik ya da gizemli sözcükleri seçin. Zorla “dirty talking” olmaz, bunu da bilin.

En makulü nedir diye sorarsanız, cinsel sorunlarla daha az karşılaşmaya da yarayan bir formül öneririm: Hitabette sorun yaşıyorsanız, ölçüyü tutturamıyorsanız bile isteklerinizi söyleyin. Ne istediğinizi en açık, en ayıp ve en şehvetli biçimde söyleyin. Aşırılıklarınızı dillendirin, yapmasından en memnun olduğunuz şeyleri söyleyin, onların sizde yarattığı hissi apaçık anlatın ve yürek hoplatın. Gaza getirin ve tekrar tekrar isteyin.

Nasıl muamele görmek istiyorsanız onu görmenizi sağlar “dirty talking”. Nabzı yüksek tutar, kadın ve erkek olduğunuzu hatırlatır, aşkın yanında hormonların da güçlü olduğunu unutturmadan yaşatır.
Erkeklerin ihanetinde kadınların “dirty talking”e fazlaca mesafeli durmasının da etkili olabildiğini biliyorum. Ama hayatınızdaki kadını bu deneyimle tanıştırmadan bilemezsiniz. İsteklerimizi ve beklentilerimizi söylemenin, fantezilerimizi paylaşmanın önemi tam da bundan gelir. Onu yavaş yavaş alıştırabilir ve dozu giderek birlikte yükseltebilirsiniz. Bakarsınız, almış eline kırbacı arsız sahibeniz oluvermiş. Unutmayın beyler, kadınlar sürprizlerle doludur.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!

SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR

cenk@medyalink.com.tr

Faruk Tuna
Karın bölgesinde yağları yakmak için ne yapmalıyım? İnterval antrenmanlar bu konuda etkili midir? Eğer öyleyse, interval için bir süre verebilir misiniz? Bir de kardiyoda kas kaybı yaşamamak için nelere dikkat etmeliyim?

Selam Faruk,
Sana sprint ve yürüyüş karışımı interval öneririm. Kısa mesafe koşucuları sürekli interval yaparlar. Bu sayede hem kaslanabiliyor hem de düşük yağ oranlarına inebiliyorlar. 20 saniye koşup 40 saniye yürü. Bunu 2 defa tekrar et. Toplam 20 dakika sürecektir. Bitince 20 dakika normal tempoda yürü. Antrenmanın 40 dakikada sonlanacak. Kas kaybı olmaması için antrenman öncesinde BCAA kullanabilirsin.

Suat Önder
Ben genel olarak vücudumdan memnunum fakat basen ve kalçamda aşırı yağlanma meydana geliyor. Ne yaparsam yapayım bu bölgeleri eritemiyorum. Ne yapabilirim?

Selam Suat,
Basen problemi genetiktir. O yüzden bu bölgeyi izole bir şekilde eritemezsin. Ancak toplam yağ oranın düştüğünde o bölgede de erime gerçekleşecektir. Yağ oranını yüzde 10 ya da altına düşürebilirsen bu bölge de kaybolur. Burayı erittiğinde kalçada sarkma olmaması için özellikle squat ve leg press gibi ağırlık antrenmanları yapmalısın.

Deniz Turgut Erdağ,
Üç ay önce antrenmanda kolumu sakatladım. Geçer diye bekledim ama geçmedi. Sorun ne kas dokusunda ne de kemikte. Dirseğimde ulnar sinir sıkışması oluşmuş. Doktor dirseğime Diprospan enjeksiyonu yaptı, Flexo sprey ve rantudil forte hap verdi. 15 gündür kullanıyorum. İlaçlarım bitmesine rağmen düzelmedi. Masaj, soğuk press, sıcak su gibi yöntemler denedim ama faydası olmuyor. Ağırlık çalışırken sürekli ağrı yaşıyorum. Ne yapmalıyım? Spor olmadan yaşayamam.

Selam Deniz,
Bilek güreşi yaptığım zamanlarda bu, benim de başıma geldi. 15 gün çok kısa bir süreç, biraz daha sabırlı olmalısın. İyileşmesi üç ay sürebilir.Antrenmana devam et ama daha hafif hareketler yap. Eğer 4x8 yapıyorsan, 4x20 yapmayı dene. Ağrıyan yere Bengay krem sür ve bölgeyi sar. Mümkün olduğunca sıcak tut. Kolunu her gün ılık suda hareket ettir. Geçecek ama şansını çok zorlamamalısın. Geçmiş olsun.

Süleyman Kalyoncu
Vücudumu biraz geliştirdim ve artık devamını spor salonuna gitmeden, evde ya da iş yerinde getirmek istiyorum. Bunu nasıl yapabilirim?

Selam Süleyman,
En iyisi vücut ağırlığında (şınav, barfiks gibi egzesizlerle) antrenman yapman olacaktır. Başlangıç için sana bir antrenman öneriyorum. Pazartesi, Çarşamba ve Cuma günleri mutlaka uygula. Kolay gelsin.

Pullup 4x10
Pushup 4x15
Vücut ağırlığı ile squat 4x15
Hanging knee raise 4x10
Plank 3x1 dakika
20 dakika koşu veya ip atlama

Ön sevişmeden birleşmeye geçerken en doğru an nedir? Önce onun tatmin olmasını beklemeli miyim?

Her zaman önce partnerinin zevkini düşünmelisin. Neden? Çünlü öncelikle onu cinsel birleşmeyle orgazma ulaştırma konusunda duyduğun baskı üstünden kalkacak. Bu olağandışı ve epey zor bir şeydir. Neredeyse her kadın orgazm olmak için klitoral uyarılmaya ihtiyaç duyar. Birleşme sırasında orgazm oluyorsa ya zaten buna hazır ve klitoral sinirleri uyarılmıştır ya da zaten orgazm olmuştur. Yani daha duyusal ve tekrar kolayca orgazm olacak durumdadır.
İkincisi, önce oun tatmin olmasına izin vermek sana kendi zevklerine yoğunlaşmak için daha çok zaman bırakır. Ne kadar uzun sürdüğü konusunda endişe duymazsın veya erken bittiği için suçlu hissetmezsin.
Ve üçüncüsü, Partnerine birleşme süresince baskı hissettirmeden zevkli bir deneyim yaşatabilirsin.

Bir partide tatlı bir kadınla tanıştım diyelim. Onunla agresifleşmeden ya da fazla cinselleşmeden nasıl flörtleşebilirim?

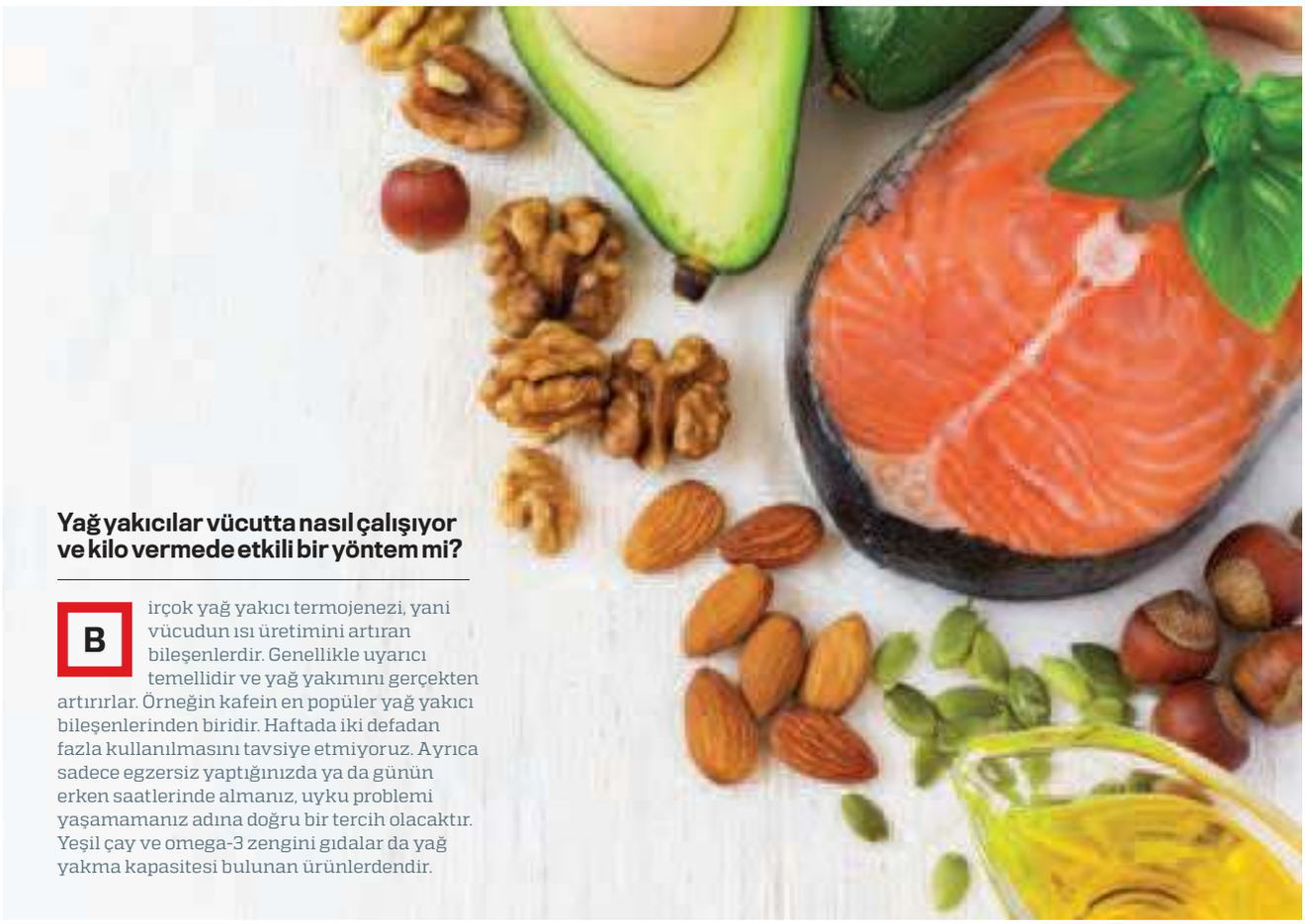
İyi arkadaşların var. Flörtleşme çoğu insan için öğrenilen bir beceridir ama her şey mizahla başlar. Palyaçoluğa kaçmadan güldürebiliyorsan, doğru yoldasın demektir.
Ve unutma: Hoşlandığını samimi bir şekilde göster. Ondan hoşlanan, ilgi çekici ve komik bir adam olduğunu düşünüyorsa iki traraf da kazanır. Kadınlar çoğu zaman mizaha puan verse de, yine de ilk puanı görünüşten alırız. Enfes biriysen, bize gelip "iç şunu" desen bile ikna olabiliriz.
Eğer değilsen karakterini kullanmak gerek. Burada da mizah etkili olabilir. Tabii karşındaki kadın komedyen değilse. Belki de ona tanıdığı birine, -pardon tanışmak istediğin birine- benzediğini söyleyebilirsin. Tatlı bir şaka olacaktır.
Ya da ona bardan bir içecek gönderebilirsin. Tabii biraz klişe bir hareket olsa da, flörtleşmenin çoğu yöntemi zaten klişedir. Buna çok fazla takılmayın. Kabul ederse bir işaret bekle, bir gülücük ya da el hareketi gibi. Sonra doğrudan muhabbete dal ve onu başka dünyalara götür.

Çok fazla basketbol izliyorum ve biraz garip gelebilir ama daha iyi basket oynamaya başladım. Gerçekten televizyondan spor müsabakalarını izlemek daha iyi oynamanızı sağlar mı?

Şaşırtıcı ama evet. Uzmanlara göre, televizyondan spor müsabakaları izleyen kişilerin daha iyi oynamaları mümkün bir durum. Tabii eğer bu müsabakaları sadece izlemek için izlemiyorlarsa. Spor müsabakaları, profesyonel ve doğru örneklerdir. Beyniniz gördüklerinizden mutlaka bir şeyler öğrenecektir. Hatta uzmanlara göre bu öğrenme uykuda bile gerçekleşebiliyor. Yatmadan önce 10 dakika boyunca bir şey izlemek, izlediğiniz şeyi büyük ihtimalle rüyanızda görmenizi sağlayacaktır. İnanması zor ama rüyanızda ya da hayalinizde spor yaptığınızı görmek bile adrenalin salınımını ve kalp ritmini yükseltecektir. Beyninizin prefrontal korteksi bu aşamada çalışmaya başlıyor. Tabii bu şekilde hiçbir şeyde ustalaşmak mümkün değildir fakat uykunuzda bile çalışmak gerçekten fark yaratacaktır.

Yemek pişirirken hangi yağları kullanmalıyım?

■ Yemeklerde kullanılabilecek en iyi yağ türleri zeytinyağı, susam, ayçiçeği ve Hindistan cevizi yağıdır. Her birinin kendine has faydaları vardır. Zeytin yağı kolesterol düşüren antioksidanlar ve kalp krizi riskini azaltan linoleik asit açısından zengindir. Ayrıca her çeşit pişirme tipine uygundur. Susam yağı, A, B ve E vitaminleri ile önemli yağlar açısından zengindir. Beynin ve sinir sisteminin çalışmasına yardımcı olur. Fark edilir tadı ile tatsız yiyecekleri lezzetlendirir. Ayçiçeği yağı E ve B1 vitamini açısından zengin yapısıyla diyabete karşı koruma sağlar. Ayrıca kızartma yapmak için en uygun yağdır.
Her ne kadar teknik olarak doymuş yağ olsa da, Hindistan cevizi metabolizmanızı hızlandırmada oldukça etkilidir. Ayrıca kolay sindirilir ve hızla enerjiye dönüştürülür. Zengin lezzetli ile körili yemeklere harika bir tat katar.



Yağ yakıcılar vücutta nasıl çalışıyor ve kilo vermede etkili bir yöntem mi?

Birçok yağ yakıcı termojenezi, yani vücudun ısı üretimini artıran bileşenlerdir. Genellikle uyarıcı temellidir ve yağ yakımını gerçekten artırırlar. Örneğin kafein en popüler yağ yakıcı bileşenlerinden biridir. Haftada iki defadan fazla kullanılmasını tavsiye etmiyoruz. Ayrıca sadece egzersiz yaptığınızda ya da günün erken saatlerinde almanız, uyku problemi yaşamamanız adına doğru bir tercih olacaktır. Yeşil çay ve omega-3 zengini gıdalar da yağ yakma kapasitesi bulunan ürünlerdendir.

Balyoz ile tekerlek dövme egzersizinin ne işe yaradığını tam olarak anlayamıyorum .Bir arkadaşımdan bu egzersizin sırt için pek de iyi olmadığını duymuştum. Siz ne söyleyebilirsiniz?

Birçok uzman fitness eğitmeni, bu egzersizlerin gerçekten çok işe yaradığını söylüyor ve çoğu kişisel antrenör, bu egzersizleri müşterilerinin programlarından eksik etmiyor. Güçlenmek için oldukça uygun olan bu egzerszi, yoğun bir şekilde kalori yakarak fit bir vücuda sahip olmanızı sağlayabilir. Lastiğin üzerinde zıplayabilir, üzerinden atlayabilir, sürükleyebilir, deadlift şeklinde kaldırabilir, balyozla dövebilir, üzerinden pushup ve stepup egzersizleri yapabilir ve tabii ki devirebilirsiniz. Oldukça fazla hareket imkanı sunuyor. Sırt sakatlıkları konusuna gelirsek... Evet, böyle bir şey yaşamanız mümkün fakat ne yaptığınızı biliyorsanız bu sakatlıkları yaşamanız gerçekten çok zor. Örneğin, lastiği devirirken ayak başparmaklarınız lastiğe yakın olacak şekilde durmalı, dizlerinizi bükmeli ve hareketi belinizden yapmalısınız. Böylece sırtınızın açısını koryabilir ve sakatlanmaları önleyebilirsiniz. Karın kaslarınızı tıpkı bir yumruğa hazırlarcasına sıkmalı, daha sonra bacaklarınızla ileri geri hareket ederek lastiği kımıldatmalı, son aşamada da kollarınızı kullanarak hareketi tamamlamalısınız.

KAĞAN YALAMAN Hollywood'u eğiten gerçek Türk kası

HAZIRLAYAN: TUNÇ OLCAY

Türk kası dediğimize bakmayın çünkü Kağan Yalaman'ın vücudundakiler bildiğiniz Türk kası değil. Öyle ki o, verdiği emeklerin ve vücut geliştirmeye olan derin sevgisinin sonucunda Hollywood starlarına vücut geliştirme ve beslenme danışmanlığı yaptığı, Mickey Rourke başta olmak üzere birçok ünlüye özel ders verdiği, Schwarzenegger'den Dolph Lundgren'e kadar birçok yıldızla arkadaş olduğu zirvede bir hayatın kapılarını araladı. Bu ay kapak konuğumuz Kağan Yalaman ile tanışın. Tabii onu hala tanımıyorsanız...

Sizi tanımayanlar için, hayat hikâyenizden biraz bahseder misiniz?

Doğma büyüme Eskişehirli olup ilk orta ve lise eğitimimi Eskişehir'de tamamladım. Vücut geliştirme sporu ile tanışmam 16'li yaşlarımda, lise dönemimde gerçekleşti. Sonrasında üniversite eğitimi için KKTC'de dört sene bulunduktan sonra, MBA master programı için 2003 yılında ABD'nin Philadelphia şehrine geldim. Eğitimimi bitirdikten sonra mesleğimle ilgili birkaç işte çalıştım. Daha sonra vatani görevimi yapmak için Türkiye'ye dönüp spor endüstrisi ile ilgili birkaç proje ile ilgilendikten sonra, 2008'in sonunda ABD'nin Kaliforniya eyaletindeki Los Angeles şehrine taşınmaya karar verdim. O zamandan beri hala burada ikamet etmekteyim.

Türkiye'den Amerika'ya uzanan vücut geliştirme hikayeniz nasıl başladı? Amerika'da bir kariyer kurmayı ilk başlarda planlamadığınızı düşünerek sorarsam, vücut geliştirme serüveninizin başlarında bu alanda gelecek planlarınız nasıldı?

Vücut Geliştirme sporu her zaman hayatımın bir parçası olmuştur. Kalbimde büyük bir yer kaplayan bu spor, benim bABD'deki hayatımı oluşturmamın en büyük etkenlerinden biridir. Gerek insanların fiziksel değişimine yardımcı olmak, gerek sağlıklı gıda ürünlerim ve kişiselleştirilmiş diyet programlarım ile toplumda bireylerin sağlıklı kalmasına yardımcı olmak ve müsabık sporculuğum ile her zaman mücadeleye hazır olmak hayatımın değişmeyen parçalarındandır. Amacım bu verdiğim hizmetlerle yeni gelişen sporcu kardeşlerime müsabık anlamda deneyimlerimi sunmak ve insanların sağlıklı kalmasında birazcık da olsa katkıda bulunup bilinçlendirmektir.

KÜNYE:
Yaş: 38
Meslek: Sporcu Besin Gıdaları Firma Sahibi, Antrenör ve Müsabık sporcu
Boy: 183 cm
Kilo: Yarışma Dönemi: 92 kg/ Off Sezon: 100 kg
Yağ Oranı: Yarışma Dönemi:
%3 / Off Sezon: %9
Başarılar:
Ifbb Türkiye Şampiyonu
Ifbb KKTC Şampiyonu
Npc San Diego Şampiyonu
Npc Los Angeles Şampiyonu
Npc Orange County Classic Şampiyonu
Npc California Eyalet Şampiyonu
Amatör Mr.Olympia İkinciliği
31 Ağustos 2018 Amerika şampiyonası yolda...

ABD'de vücut geliştirmenin tam anlamıyla yerleşik bir kültüre dönüştüğünü biliyoruz. Sizce ABD'deki bu yaklaşım ile Türkiye'de vücut geliştirmeye olan yaklaşım arasında nasıl farklar var?

ABD'de bu sporun temeli çok genç yaşlarda okullarda veriliyor . Her ortaokul ve lisenin mutlaka tam teşekküllü bir spor salonu bulunmakta. Okullarda oluşturulan futbol, basketbol, atletizm, voleybol vs. gibi branşlardaki gençlere uzmanlar esliğinde bu sporun temel teknikleri öğretiliyor. Böylelikle tam gelişme çağında olan gençler, gelişimlerini uzmanların onlara tesis ettiği ağırlık ve beslenme programları ile güzel bir şekilde tamamlayabiliyorlar. Maalesef ülkemizdeki okullarda böyle bir hizmet verilmemekte. Dolayısıyla gençlerin genetik olarak gelişmelerinde mutlaka olumsuz sonuçlar doğmaktadır. Bu nedenden dolayı vücut geliştirme sporu ile ilgilenen kişiler ABD'de çok büyük ilgi ve saygı görür. Ancak kesinlikle çok hızlı gelişen sosyal medyadan dolayı şu an ülkemizdeki gençler okulların bu eksikliğini kendi imkanları ile kapatıp çok başarılı sporcular çıkarmaya başlamadılar.

ABD'de vücut geliştirme sporu daha bilimsel ve araştırma odaklı yapılıyor. Sabah saat 05.00-06.00 saatlerinde bile spor salonları doluyor. Spora ve iyi fiziğe burada büyük önem veriliyor ve sporcular değer görüyor.

Türkiye'deki spor salonlarını nasıl buluyorsun? Sence yeterliler mi?

Türkiye'de spor salonlarının her geçen gün artması tabii ki güzel. Son dönemde birçok yeni ve büyük zincirin Türkiyeyte girmesi harika bir gelişme. Fit kalmak isteyen birçok kişi özel hocalar ile çalışıyor. Bu kişiler beslenmelerine de özen gösteriyorlar. Kısacası endüstri hızlı bir şekilde gelişiyor ve bu kültür yayılıyor.

Hollywood'un ünlü isimleri ile çalışmak nasıl bir yaşam tarzı gerektiriyor? Hollywood'un havasını soluduktan sonra kendinizde değiştiğini düşündüğünüz yanlar var mı?

Çalıştırmış olduğum kişilere karşı hiçbir ayrıcalık ile yaklaşmıyorum. Her müşterim benim gözümde bir diğeri ile aynıdır. Buradaki hayat stilinin benim kendi hayatıma yön vermesine asla izin vermiyorum.

Hangi ünlülerle çalışıyorsunuz? Şimdiye kadar kimlere danışmanlık yaptınız?

Burada birçok kişi ile çalışmaktayım. Bazı isimlerle gizlilik antlaşmam var. O yüzden tüm isimleri veremeyeceğim. Ancak Mickey Rourke, Dolph Lundgren, Fabio, Ricky Martin, Said Taghmoui, Michelle Rodriguez ve daha birçok isimle çalıştım.

Çalıştığınız yıldızlar arasında birlikte çalışmaktan en keyif aldığınız kişi kimdi? Neden?

Kesinlikle Mickey Rourke diyebilirim. Çünkü alçakgönüllü ve eğlenceli kişiliği sebebiyle çok keyifli zaman geçirdik.

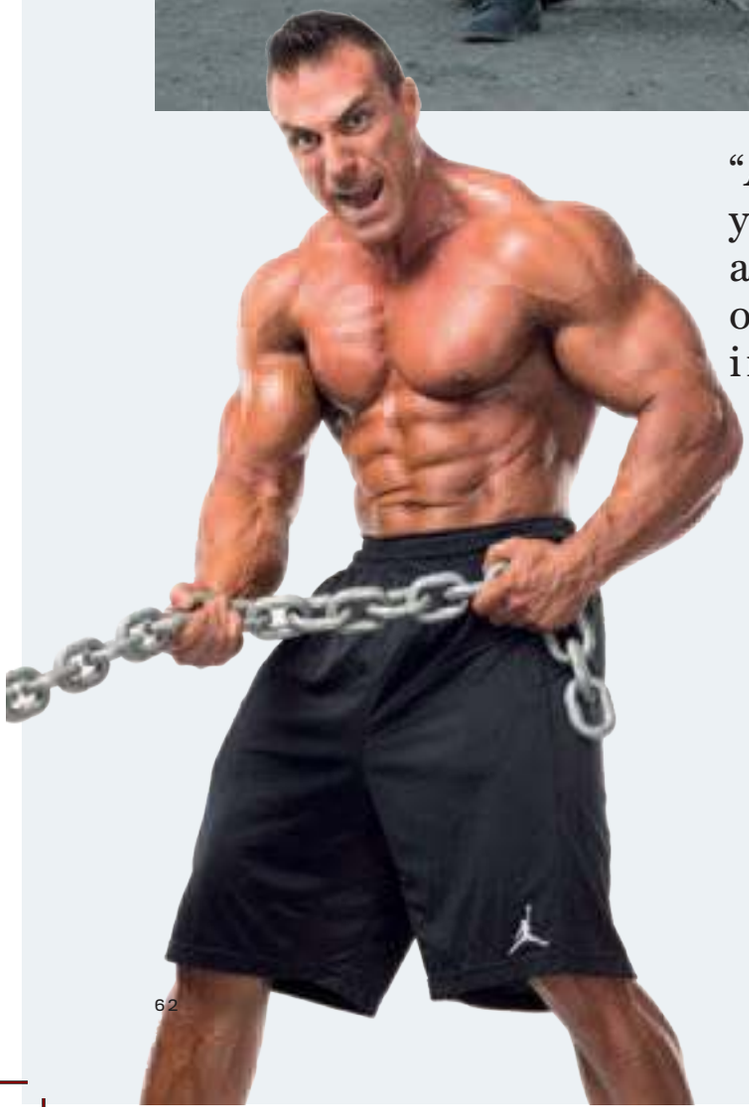
Beyaz perdede boy gösteren ünlülerle çalışmanın ötesinde geçip sizi de beyaz perdede görebilecek miyiz? Hiç film projelerine başvuruyor musunuz ya da danışmanlarınızın bağlantısıyla teklif geldiği oluyor mu?

Bazı müşterilerim ve arkadaşlarım benim de filmlerde oynamamı tavsiye ediyorlar. Ancak bu sektör çok büyük emek ve zaman isteyen bir sektör. Şu an işlerimden dolayı ayrıca buna ayıracak vaktim yok.

Yorulduğunuz, "keşke daha basit bir şeyler yapsam" dediğiniz oluyor mu?

Asla yaptığım işten yorulmuyorum, aksine zevk alıyorum. Ne kadar kişiye faydam olursa kendimi daha şanslı bir insan olarak görüyorum.

“ABD’de vücut geliştirme sporu daha bilimsel ve araştırma odaklı yapılıyor. Sabah saat 05.00-06.00 saatlerinde bile spor salonları doluyor. Spora ve iyi fiziğe burada büyük önem veriliyor ve sporcular değer görüyor.”



“Asla yaptığım işten yorulmuyorum, aksine zevk alıyorum. Ne kadar kişiye faydam olursa kendimi daha şanslı bir insan olarak görüyorum.”

Eşiniz de vücut geliştirmeci. Nasıl tanıştınız? Vücut geliştirme konusunda aranızda hiç tatlı bir rekabet geliştiği oluyor mu?

Evet kendisi de şampiyon bir sporcudur. Onunla Las Vegas Mr. Olympia organizasyonunda tanıştık. Aramızda asla rekabet olmamakla beraber tam aksine büyük bir destek bulunmaktadır.

Antrenman ve beslenme programınıza dair biraz bilgi alabilir miyiz?

Haftanın beş günü ağırlık antrenmanı yapmaktayım. Kardiyoyu ise yedi gün olmak üzere yaparım. Yarışma dönemi ortalama beş aylık katı bir diyet uygularım. Off sezonumda hafta içi sağlıklı diyetimi takip etmekle beraber sadece hafta sonu birkaç öğün kaçamak yaparım.

Gelecekte hiç Türkiye sınırları içerisinde bir proje geliştirmeyi düşünüyor musunuz?

Şimdilik yok ama ileride neden olmasın? Şimdilik sadece ABD’deki kariyerime ve hayatıma odaklanmayı düşünüyorum.

Sizce Türkiye'de vücut geliştirme kültürünün ve sunulan imkanların gelişmesi için neler yapılması gerekir?

Atalarımızın dediği gibi, "Ağaç yaşken eğilir." Bu Sözden yola çıkarsak ABD'de olduğu gibi bu işin temelinin genç yaşlarda, okullarda uzman eğitmenlerin yardımıyla atılması gerektiğinin kanısındayım.

Peki, podyum mu yoksa ünlülerin antrenörü olmak mı?

Her ikisi de. İkisinin de tadı, heyecanı ve tatmini ayrı. İkisin de değişmem.

Sosyal medya ile ilişkiniz nasıl? Sizi takip etmek isteyenler hangi adresten size ulaşabilirler?

Sosyal medya da, Instagram'da @khanyalaman adresi ile kişisel bir hesap yönetiyorum. Onun dışında ayrıca www.kaganyalaman.com adresi ile yayında olan bir internet sitem var.

Türkiye'deki vücut geliştirme tutkunlarına ve dergimiz okurlarına birkaç tavsiye verebilir misiniz?

Her zaman uzman ve deneyim yaşamış eğitmenlerin eşliğinde bu sporu öğrenmeye çalışıp kısa yollardan uzak dursunlar.

Yararları ve zararları ile kırmızı et

Bu sayımızda kırmızı et konusunu masaya yatırıp tüm çarpıcı gerçekliliği ile MF görüşünü ortaya koymak istiyoruz.

YAZI: SELAHATTİN DÖNMEZ

Kırmızı et neredeyse ülkemizin her bölgesinde ana yemeğin kralı. Sığır, dana, koyun, keçi, oğlak ve kuzu etleri olmak üzere farklı et çeşitleri coğrafik bölgelerimize göre tüketiliyor. Genelde döner, köfte, kebap olarak sunulan kırmızı et çeşitleri sebze ve kuru baklagil yemeklerine de eklenerek hem lezzet hem de doygunluk sağlamada bir beslenme alışkanlığı olarak yaşamımızın temeli. Dönemsel olarak deli dana, hormon kullanımı ve hayvanlara antibiyotik uygulaması nedeniyle tüketim açısından ürkütse de kırmızı et gerçekte sağlıklı beslenmenin neresinde yer almalı?

Açıkçası sağlıklı yaşam için beslenme önerilerine baktığımızda son bilimsel veriler daha az hayvansal, daha fazla sebze ağırlıklı beslenmenin sağlığı koruyucu olduğunu bildirse de hayvansal yiyecekleri tüketirken de yumurta ve daha fazla beyaz et yemenin, daha az kırmızı et tüketmenin öneminden bahsetmektedir. Akdeniz diyeti başta olmak üzere kırmızı eti yasaklamak yerine tüketim sıklığını azaltmanın ve sağlıklı pişirme şekilleri ile sofralara servis edilmesi gerektiğinin uyarılarının altı çizilmektedir. Dünya Sağlık Örgütünün diyet ve kanser araştırmaları, Batılı ülkelerde tüm kanser vakalarının en az yüzde 30'unun diyet etmenlerine bağlı olduğunu göstermekte, kanser araştırmacıları kanserden korunmak için majör etken olarak nitelendirilen kırmızı eti daha az sıklıkta yemenin en etkin yol olduğunu bildirmektedirler. Amerika, İngiltere ve Almanya'da yapılan çalışmalarda vejetaryenlerin et yiyenlere göre yüzde 40 daha az kansere yakalandıkları belirlenmiş. Harvard Tıp Fakültesi Beslenme Bilimleri çalışmalarında, düzenli olarak günlük et yiyenlerin; nadiren et yiyenlere göre kolon kanserine yakalanma riskinin 3 kat daha fazla olduğu tespit edilmiş.
Ülkemizde ise ekonomik düzeyi yüksek ailelerin kırmızı et tüketimi aşırı miktarda iken, orta ve düşük ekonomik düzeyde ailelerin kırmızı et tüketim sıklığı haftada 2 kereyi geçmemekte, hatta tüketim miktarı kişi başı 50-60 gram gibi oldukça az miktarda olmaktadır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması verilerine baktığımızda sağlıklı kırmızı et yemeyi doğru miktarda arttırmak gerektiği, aşırı yiyenlerin de beslenmelerinde azaltmaları yönünde beslenme eğitimine ihtiyaç olduğu görülmektedir. Kırmızı et daha yoğun olarak kurban bayramında tüketilse de ekonomik nedenlerden dolayı birçok eve kırmızı et girmediği de bilinen bir gerçek.

Kırmızı eti pişirirken daha çok sebzelerle ve haşlama olarak yemek sağlık açısından en doğru seçimdir!

KIRMIZI ET YEMEK İÇİN 5 NEDEN

1 Kırmızı et; B12 vitamini, vücutta emilim düzeyi çok yüksek olan demir ve çinko mineralleri için mükemmel bir kaynak. Ve bu nedenle kırmızı etin birçok türde anemiyi önleyici etkisi bulunuyor.

2 Kırmızı ette hayvansal kaynaklı fonksiyonel bir bileşen olan konjuge linoleik asidi (CLA) bol miktarda bulunur. Eğer et sağlıklı pişirilirse ve uygun miktarda yenilirse, konjuge linoleik asit denilen bu faydalı bileşen kanserden koruyucu, damarlarda bozulmaları önleyici bir yarar gösterir.

3 Kırmızı ette pişirme ile yağ hücreleri kırılır ve jelatinimsi bir yapı oluşur. Bu kısım bağışıklık sistemini güçlendirici besin zenginliği ile doludur.

4 Kırmızı et ideal amino asit profili sayesinde vücudun kas dokusunu korumak için en değerli protein kaynaklarının başında gelir.

5 Sadece kuzu etinde bir miktar zeytinyağına benzer olan tekli doymamış yağ asidi bulunur ve düdüklüde sebzelerle beraber pişirilen kuzu eti çocukların büyüme hızını arttırmasında diğer kırmızı etlere göre daha üstündür.

SAĞLIKSIZ PİŞİRİLMİŞ KIRMIZI ETİ YEMEMEK İÇİN 5 NEDEN

1 Kızartma, kömür ile çok yakından pişirilmiş ve her gün yenilen kırmızı et ağırlıklı beslenme diyet lifi, fitokimyasallar, antioksidan ve bitkilerde bulunan birçok yararlı besin bileşenlerinden daha az tüketmenizi sağlar. Bu hem kanser hem de koroner kalp için risk faktörüdür.

2 Kırmızı ette bulunan hayvansal proteinin yüksek ısıda pişirme sırasında oluşan heterosiklik karbonlar ve polisiklik aromatik bileşiklerin kanser riskini arttırdığı düşünülmektedir. Mesela kömürde, ızgara veya kızgın yağda kızartma yöntemleri ette bu iki adet önemli kanser yapıcı bileşiğin oluşmasını çok hızlandırmaktadır.

3 Kırmızı ette doymuş yağlardan stearik asit bulunur ve yüksek miktardadır. Araştırmalar stearik doymuş yağ asidi çeşidinin prostat ve meme kanserleri oluşturan hormon üretimini de arttırdığına işaret etmektedir.

4 Kırmızı et sindirilirken bağırsaklarda zararlı bakterilerin çoğalmasını sağlayarak kolon kanserine, kırmızı et ile yüksek glisemik indeksli yiyecekleri bir arada yemenin de böbrek kanserine neden olduğuna dikkat çekilmektedir.

5 Kırmızı et gözle görünür olan çevresindeki yağı iyice temizlediğinde bile 1 diliminde 7 gram toplam yağ ve sadece 2 gram doymuş yağ sağlar. Bu açıkçası etin yüksek kalorili olduğunun en önemli göstergesidir. O nedenle serbest olarak kırmızı et yemek kilo vermeyi de durduran bir faktör olarak değerlendirilmelidir.

5 ADIMDA SAĞLIKLI PİŞİR!

Tercih edeceğiniz kırmızı etin çeşidine ve içerisindeki bağ dokusuna göre uygulanan pişirme şekilleri etin lezzetini artırır. Etlerde pişirme süresi ve uygun olmayan pişirme yöntemlerinin kullanılmasıyla proteinlerin yapısı bozulur yani denatüre olur. Bu şekilde pişirilmiş etleri sık ve fazla miktarda yemek başta bağırsak olmak üzere birçok kanserin de tetikleyicisidir. Lezzet arttırıcı ve sağlıklı et pişirmek için 5 önemli beslenme bilgisini şöyle sıralayabilirim.

1 Etler yüksek ısıda pişirildiğinde etin içerisindeki su açığa çıkar ve kırmızı etteki su kaybı pişirime sırasında eti sertleştirerek lezzet kaybına neden olur. Etleri daha çok kıyma halinde ve sulu ısıda pişirmek gerekir. Böylece lezzet üzerine lezzet katarsınız.

2 Çok az su eklenerek yavaş pişirme ile kırmızı etin içerisindeki yağlar kırılır ve jelatinimsi bir yapı oluşur. Bu jelatinimsi yapı besin öğeleri açısından zengindir. Ete lezzet verir ve etin yumuşak pişmesini de sağlar. Bu şekilde pişirilmiş etlerde besin kaybı oluşmaz.

3 Yüksek derecede ısı ile pişen yemeklerde vitamin kayıpları fazladır. Izgara ile yapılan etlerde sıcağın etkisiyle kaybolan su ve yağ damlacıklarında folik asit, B1 ve B12 vitaminleri kaybolur. Fırın, ızgara ve kızgın yağda etin pişirilmesi ile pişirme süresine bağlı olarak yüzde 30 oranında B grubu vitaminleri kaybolmaktadır. Az su konularak pişirilen etlerde hiçbir şekilde vitamin kaybı oluşmaz.

4 Etlerde kurumayı önlemek için etleri orta derece ısıda ve uzun sürede pişirmek gerekir. En sağlıklı pişirme; az suda düdüklü tencerede, içerisine bazı sebze parçacıkları ile lezzetlendirerek pişirme şeklidir.

5 Etleri pişirirken lezzetli olsun diye yağlı olanlarını tercih etmemek gerekir. Çünkü et kendi yapısında stearik ve palmitik yağ asitleri adında doymuş yani kan kolesterolünün artmasına neden olan yağlar içerir. Bu nedenle kırmızı etin yağı görünmeyecek kadar temizlenmiş kas etinden oluşmasına dikkat etmek gerekir. Yağsız bu eti lezzetlendirmek için zeytinyağında dinlendirmek en doğrusudur.

KIRMIZI ETİ SAKLARKEN 5 ALTIN KURAL

Kırmızı eti yasaklamak yerine tüketim sıklığını azaltmak ve sağlıklı pişirme şekilleri ile sofralara servis edilmesini sağlamak işin püf noktası...

Et eğer iyi dondurulmamış ve bekletilmiş ise yine lezzeti ve besinin yapısını bozan kırmızı rengin hafif kahverengileşmesi ile meydana gelen farklı bir oluşum gerçekleşir. Bu durum pişirme ile kaybolmaz ve hafif kötü kokulu bir etin yenmesine olanak sağlayabilir. Bu nedenle pişirilecek etin kırmızı ve renk değişimi olmadan saklanması gerekmektedir.

1 Kıyma haline getirilen etler buzdolabında bir günden fazla bekletilmemelidir. Parça etler ise buzdolabında maksimum 2-3 gün tutulmalıdır.

2 Etler uzun süre saklanmak istenirse mutlaka pişirilecek miktarlara ayrılıp yağlı kağıda sarılarak buzlukta -2 derecede birkaç hafta saklanabilir.

3 Soğuk depolarda -32'de dondurularak veya buzdolabınızın dondurucu derecesi -18 dereceye kadar ayarlanabiliyorsa 1 yıla kadar sağlıklı olarak etlerinizi saklayabilirsiniz.

4 Donmuş et soğuk alanda yani buzdolabında çözdürülmelidir. Sıcak su, mikrodalga veya fırında hızlı çözdürme işlemi uygulanmamalı, çözülmüş etler tekrar dondurulmamalıdır.

5 Eti saklarken sadece yağlı kağıt kullanılmalı ve ince katlayarak depolanmalıdır. Jelatin, folyo ve streç kağıtlar saklama için uygun materyaller değildir.

Kırmızı Etin Yağlı Kısmını İyice Sıyırın

Tabağınıza gelen ya da kasaptan alırken ilk yapacağınız şey kuyruk yağı, etin çevresinde olan sinirlerle beraber bulunan beyaz yağlı kısımları iyice sıyırdığınızdan emin olun. Yağsız kırmızı ette yoğunlukla palmitik ve stearik asit mevcuttur. Bu doymuş yağ asitleri kanda kolesterol üzerinde yükseltici etki göstermez. Ve çok az miktarda kolesterol düzeylerini yükselten miristik ve laurik asit adlı doymuş yağları ihtiva eder. Yağlı kırmızı ette ise bu tam tersidir. Bu sebeple yağlı kırmızı ette kalp hastalıkları için etkili olan miristik ve laurik asitleri de fazla alınır. Bu riskten korunmak için kırmızı eti yağsız yani sadece kırmızı kas eti olarak yemek gerekir.

Kırmızı Etli Sebze ve Kuru Baklagil Yemeklerine Ekstra Yağ Koymayın

Yağsız kırmızı ette aynen zeytinyağında bulunan oleik asit adlı tekli doymamış yağ asidi fazlasıyla vardır. Yiyeceğiniz kırmızı etlerinizi kıyma veya kuşbaşı formunda buzdolabında 24 saat bekletin. Daha sonra her yemek için koyacağınız miktarlara bölüp buzdolabı poşetlerinde derin dondurucuda 3-4 ay kadar taze olacak şekilde depolayın. Yemeklerinizi pişirirken çözünmüş kırmızı etlerinizi kısık ateşte hafif pişirmeye başlayınca yağsız ette olan oleik asit tavaya çıkacak, sebze ve kuru baklagil yemeklerinizi pişirirken de ne kavurmaya ne de ekstra yağ koymaya ihtiyacınız kalmayacak.

Kırmızı Etleri Kızartmayın

Genelde kırmızı etler tavada az yağ eklenip kızartılarak pişirilir veya kömür üzerinde tereyağı gezdirilerek lezzet şöleni yaratılır. Fakat bunlar en sağlıksız pişirme şekilleridir. Pişirme şekli bu iki olumsuz yöntemde olursa yağlı kırmızı ette kanser yapıcı bileşikler açığa çıkar.
Ette bulunan yağ asitlerinin yapısı bozulur ve midede yanma, hazımsızlık, ekşime ile rahatsızlıklar kendini gösterir. Kızartma ve kavurma yerine sebzelerle türlü ya da mangalda kömür ateşi stabil olduktan sonra etle ateş arasında 20 cm bırakarak pişirmeyi tercih etmenizi tavsiye ederim.

Yağsız Et Vitamin
Mineral Deposu Biftek, antrikot, yağsız pirzola şeklinde etler B3 vitamini yani niyasini çok fazla barındırır ve metabolizma arttırıcı etki yaratır. Yağsız kırmızı etler çinko, demir, potasyum ve fosfor içerir ki bu mineraller hem karaciğerin doğru çalışması hem de kas dokumuz dahil tüm organlarda onarım işlevinin hızlanmasını destekler. B12 ve B2 vitamininin en iyi kaynaklarının başında gelen yağsız kırmızı et beyin gücümüzü korur, hafızamızı kuvvetlendirir, sinir sistemini düzenler, yorgunluğu ortadan kaldırır ve ışığa karşı gözde duyarlılığın oluşmasını engeller. Kırmızı etteki bu vitamin ve minerallerden fazla faydalanmak için mutlaka buharda ya da ızgara sebzelerle beraber yenmesi gerektiğini ve kırmızı eti çok az zeytinyağı ile marine etmek gerektiğini belirtmekte fayda görüyorum.

Yağlı Et Kilo Almayı Tetikleyebilir
Etlerinizin yağlı bölümlerini ayırmaz, etleri pişirirken kuyruk veya tereyağı kullanırsanız lezzetini arttırırsınız, fakat vücudun yağlanmasından kurtulamazsınız. Yağlı etlerde bulunan doymuş yağların yağ hücrelerini aktif hale getirip içlerini yağ ile doldurup genişlettiğini hatırlatmalıyım. Fakat yağsız kırmızı eti haftada 3 kere 150-200 gramdan fazla olmayacak şekilde yemeniz tam tersi yağ depolarını yok edecek etki gösterir. Sağlıklı yaşam için kırmızı etlerinizi hafta içinde diğer beyaz etlerle çeşitlendirerek 1-2 defayı geçmeyecek şekilde yemenizi tavsiye ederim.

KIRMIZI ET YEMEK SAĞLIĞI NASIL ETKİLİYOR?

Kırmızı et; vücut için kaliteli protein kaynağıdır. Demir ve çinko gibi mineraller, B12 vitamininden de zengin olması açısından unutkanlıktan anemiye kadar tüm diyet önerilerinin en başında verilen yiyecekler olarak gelir ancak fazla ve sık yemenin riskleri de mevcut.

Bazı Hastalıklarda Önemli Etken:
Kırmızı etin koroner kalp hastalığı, kanda yağların birikmesi, ürik asit düzeylerinde artışa neden olarak gut hastalığına yakalanma ve mide-bağırsak sağlığını tehdit edecek bileşikler oluşturma gibi olumsuz yönleri bulunuyor.

Kolon ve Meme Kanserinin
Belirleyicisi: European Journal of Clinical Nutrition dergisinin "Kanserden Korunma Çalışması Beslenme Raporunda" kırmızı etin kolon kanseri ve meme kanseri riskini artırdığı belirlendi. Kırmızı etin yüksek ısıya, uzun süreyle maruz kalması etin yapısını bozarak besin değerini kaybetmesine, ısı ile heterosiklik karbonlar ve polisiklik aromatik bileşikler gibi kimyasalların oluşmasını sağlayarak kanserojen etkinin artması bu sonucun dayanağı. Kolon ve meme kanserlerine risk yaratan diğer faktör ise kırmızı ette bulunan demir mineralinin 'HEM demiri formunun' çok yüksek oranda bulunmasıdır. HEM demiri özellikle sindirim sisteminde nitrozamin denilen bileşiklerin fazla üremesine neden olmakta ve bağırsakta kanser yapıcı ortamı oluşturmaktadır.

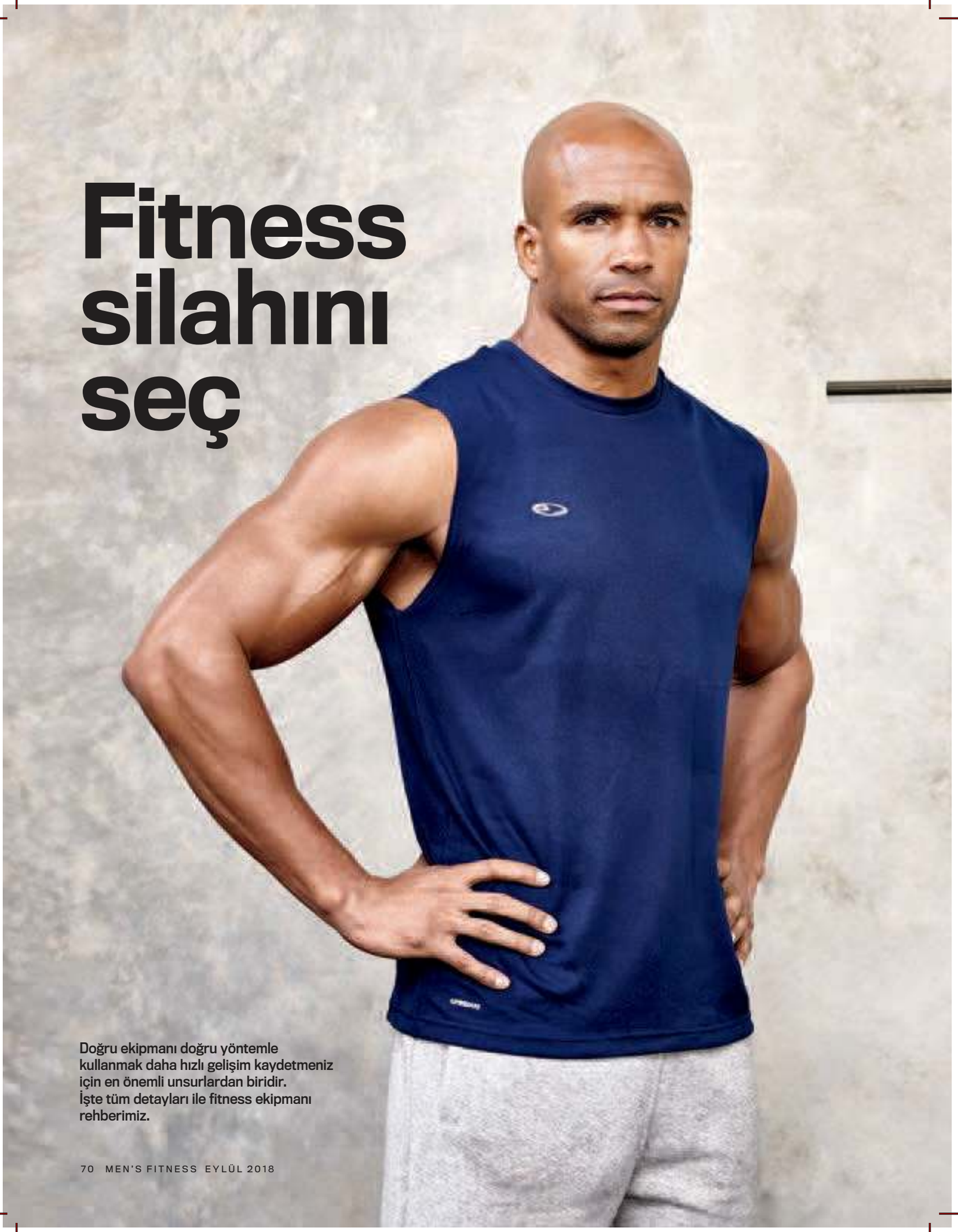
Tip 2 Diyabete Neden Olduğu Bulundu: Kırmızı et ile ilgili en son bilimsel bir haber Harvard Tıp Fakültesi'nden Haziran 2018'de geldi. Bu taptaze son bilgi; aşırı ve sık kırmızı et yemenin pankreastan salgılanan insülin salınımını bozduğunu ve Tip 2 Diyabetin gelişmesini sağladığını belirledi. Kırmızı ette bulunan doymuş yağlar, pişirme ile çıkan toksik maddeler ve işlenmiş etlerdeki nitrozamin bileşikleri pankreasın langerhans odacıklarının beta hücrelerini tahrip etmekte ve insülin salgılanmasını azaltarak şeker hastalığının aşikar olmasını sağladığı deneysel araştırmalarla desteklendi.

Yiyeceğiniz kırmızı etlerinizi kıyma veya kuşbaşı formunda buzdolabında 24 saat bekletin. Daha sonra her yemek için koyacağınız miktarlara bölüp buzdolabı poşetlerinde derin dondurucuda 3-4 ay kadar taze olacak şekilde depolayın.

MF GÖRÜŞÜ

Kırmızı et sağlıklı beslenmenin en değerli protein kaynağıdır. Günlük protein gereksinimini karşılamada kırmızı et önemli yer tutarken sık ve fazla miktarda yemenin sağlığa yararından çok olumsuz etkileri açığa çıkabilmektedir. Kırmızı et haftada 1-2 kere beyaz etlerle dönüşümlü olarak tüketilmelidir. Kırmızı et yemeyenler için en iyi kırmızı et alternatifi yumurta olmakta onu hindi, balık ve tavuk eti takip etmektedir. Kırmızı eti pişirirken daha çok sebzelerle ve haşlama olarak yemek sağlık açısından en doğru seçimdir. Ayrıca büyük ve küçük baş hayvanların yemlerinde bulunan bitki ile böcek ilaç kalıntıları, hayvanlarda uygun olmayan antibiyotik kullanımının da kronik hastalıklar açısından risk yaratabileceği, bu nedenle ekolojik doğal temiz ortamlarda hayvan sağlığının korunduğu güvence altına alınmış Veteriner Hekim kontrollü et tüketimi önem kazanmaktadır.

Fitness silahını seç



Doğru ekipmanı doğru yöntemle kullanmak daha hızlı gelişim kaydetmeniz için en önemli unsurlardan biridir. İşte tüm detayları ile fitness ekipmanı rehberimiz.

HALTER

Önemli hareketler: Bench press, deadlift, squat

Önemli bilgi
Spor salonunuzda halter yoksa, orasının gerçekten bir spor salonu olup olmadığını sorgulasanız iyi edersiniz. Halter bench press, overhead press, squat, deadlift ve bent-over row gibi bileşik ve çoklu-eklemli ağırlık hareketleri için en uygun ekipmandır çünkü yüksek ağırlıklarla güvenli şekilde çalışmanıza olanak tanır. İki tipi vardır: Olimpik bar ve normal halterler. Olimpik halter 2.13m uzunluğundaduır ve boş hali 20 kilogram ağırlındadır. Diğer tip halterler ise neredeyse her zaman daha kısa ve daha hafiftir. Çoğunlukla ağırlıkları sabittir ve değiştirilemez. Genellikle 2.5kg ya da 5 kg aralığı ile ağırlıkları artar.

Artıları
Olimpik halterler yüksek ağırlıklı bileşik egzersizler için idealdir ve kaslanıp güçlenlenmek için tasarlanan tüm antrenman rutinlerinin köşe taşıdır. Olimpik barın orta kısmındaki pürüzlü yüzey güvenli bir kavrayış sağlar. İki ucu 5 cm kalınlığındadır ve barı kaldırıp indirirken ağırlık levhalarının dönmesine izin vererek bileklerinize ve dirsek eklemlerinize binen stresi azaltır.

Eksileri
Halter yeni başlayanlar için çok iyi bir tercih değildir çünkü doğru hareket formunu öğrenmek biraz zaman alır. Özellikle yüksek ağırlıklarda bu durum sakatlıkların önlenmesi için son derece önemlidir. Sabit ağırlıklı barlar spor salonlarında daha çok kullanılır ve uçları dönmediği için kompleks lifting hareketlerinde kontrolü biraz daha zordur. Eklemlere stres binmesine sebep olabilir. Olimpik barlarda ağırlığı ayarlamak daha kolay ve hızlı olsa da, yine de diğer fitness ekipmanlarından daha fazla zaman aldığı için yanınızda bir yardımcınız olmadıkça etkili bir drop set çalışması yapmanıza pek de izin vermez. En yaygın sorunlardan biri ise spor salonlarında kısıtlı sayıda halter olduğu için Olimpik barı kullanmak için sıra beklemeniz gerekebilir. Aynı sorunu, istediğiniz ağırlıktaki normal halterlerde de yaşayabilirsiniz.

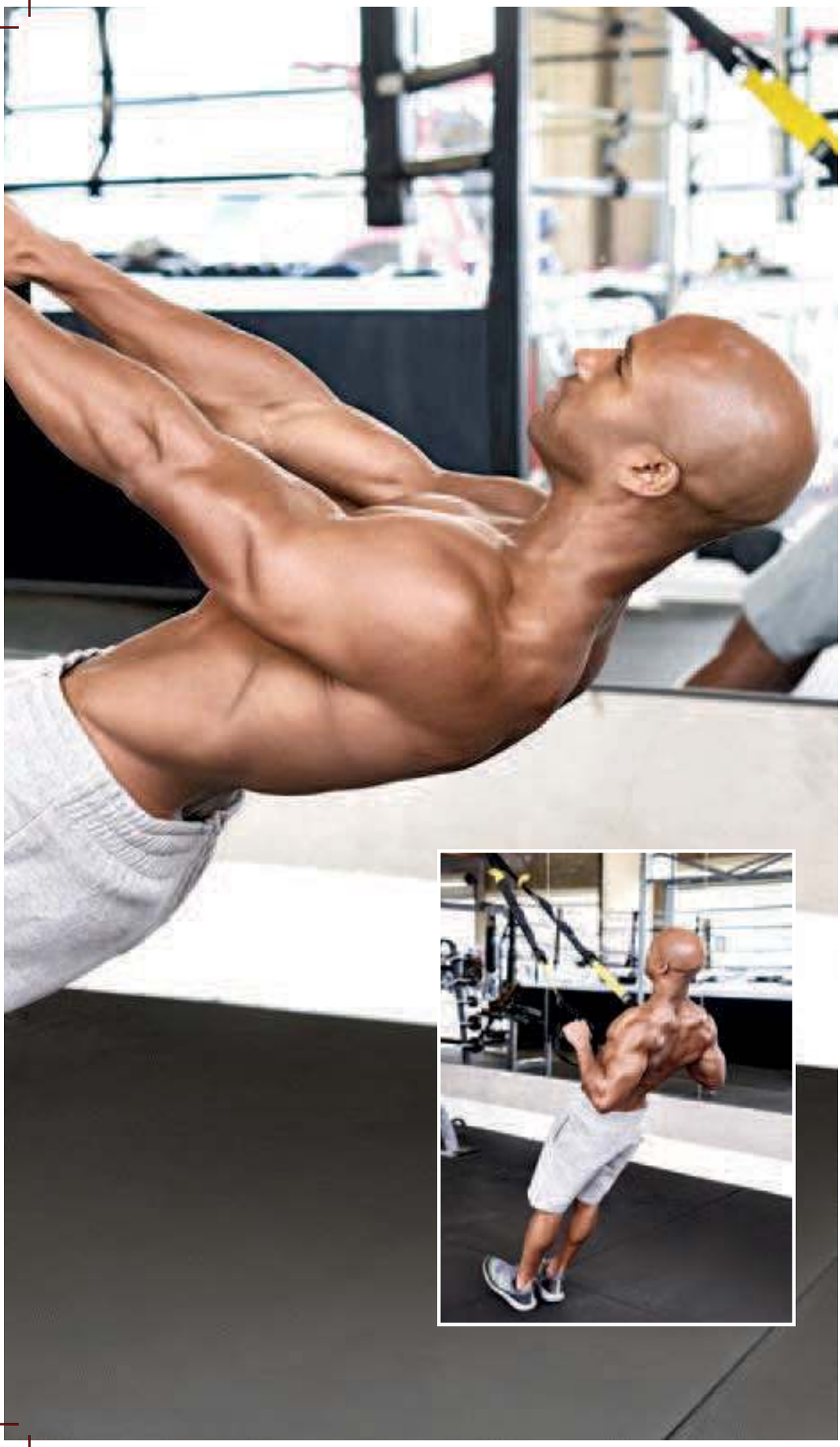
KABLO İSTASYONU

Önemli hareketler: Triceps press-down, cable cross-over, cable face pull

Önemli bilgi
Kablo istasyonu, direnç makinesi ile serbest ağırlık arasında bir prensiple çalışır. Hareket alanı kısıtlıdır fakat üst ve alt makaralara takılan dönebilir ekler sayesinde tamamen de sabit değildir. Bu da belli kasları güvenli şekilde izole çalıştırmanıza olanak tanıyarak ikincil ve stabilizör kasları da hedef almanıza imkan tanır.

Artıları
Kablo istasyonuna farklı tutamaçlar takabileceğiniz için çeşitli şekilde itme, çekme ve rotasyonel hareket uygulayabilirsiniz. Dahası, bu makineler çalışan kaslara eşit şekilde gerilim uygular. Bu, halter ve dumbbell egzersizlerinde pek mümkün değildir. Ayrıca doğrudan karın kaslarınızı çalıştırmanın en ideal yöntemlerinden biridir çünkü rotasyonel hareketler merkez bölgesinin ve obliklerin derinlemesine çalışmasını sağlar.

Eksileri
Birçok spor salonunda sadece bir tane kablo istasyonu ya vardır ya da yoktur. Dolayısıyla ya bu makineyi kullanma şansını hiç elde edemezsiniz ya da sıra beklemek zorunda kalırsınız. Bu makinede yapılan birçok egzersiz, omuz bölgesinde geniş bir hareket alanına sahiptir. Bu nedenle sakatlıklardan kaçınmak için omuz bölgenizin güçlü ve sağlam olması gerekir. Herhangi bir omuz sakatlığını yeni atlatıyorsanız, kablo istasyonundan uzak durmanız daha iyi olacaktır.



SÜSPANSİYON BANTLARI

Önemli hareketler: Incline press-up, inverted row, chin-up

Önemli bilgi
İlk kez ABD asklerleri tarafından kullanılan, denizaltı subaylarının dar alanda egzersiz yapabilmeleri için tasarlanan süspansiyon bantları vücut ağırlığını kullanarak güç, dayanıklılık, denge, esneklik ve eklem gücü kazanımı sağlar. Egzersizlerin hareket alanı son derece geniştir.

Artıları
Süspansiyon bantları vücut ağırlığınızla sırt ve biceps kaslarınızı çalıştırmanıza olanak sağlar ki, hiçbir ekipman kullanmadan yapılan vücut ağırlığı egzersizlerinde bu mümkün değildir. Evde ya da seyahatlerde tüm majör kas gruplarını çalıştırabilirsiniz. Merkez bölgesi ve stabilizör kasların da dengede durmanız adına çalışmasını gerektirir. Ayrıca eklem kuvvetini ve stabilitesini de geliştirerek sakatlıklara karşı dayanıklılık kazanmanıza yardımcı olur.

Eksileri
Vücut ağırlığı hareketleri kulağa kolay gelebilir fakat ayaklarınız ya da elleriniz yerden yüksekteyken şınav çekmeye çalışmak normal şınavdan çok daha zordur. Bu nedenle süspansiyon ekipmanlarını kullanmaya başlamadan önce temel vücut ağırlığı hareketlerine geri dönmek ve biraz daha ustalaşmak isteyebilirsiniz. Bantları ve yer çekimini kullanan bu sistemde bazı hareketler ciddi anlamda zorlaşsa da, kaslarınızın kontrol etmesi gereken direnç miktarı vücut ağırlığınızla kısıtlıdır. Daha fazla hacim Klazanmak için başka ekipmanlara ihtiyaç duyarsınız.

EZ-BAR

Önemli hareketler: Biceps curl, lying triceps extension, upright row

Önemli bilgi
Ez-barları boyu daha kısa olan ve orta bölgesi ergonomik şekilde eğimli tasarlanarak bileklere ve dirseklere binen stresi azaltan bir çeşit halterdir. Bu özelliğinden ötürü genellikle biceps ve triceps egzersizlerinde kullanılır çünkü tasarımı yüksek ağırlık kullanmaya elverişlidir ve bilekleri zorlamaz. Ez-barlar da tıpkı halterler gibi iki türdür: Ağırlıkların sabit olduğu ve ağırlıkların değiştirilebildiği iki farklı çeşidi mevcuttur.

Artıları
Tasarımlarından ötürü hafif dönüşlü bir tutuşa olanak tanır.Avuçlarınız ne tam yukarı ne de tam aşağı bakar ve çapraz pozisyondadır. Bu da özellikle biceps ve triceps bölgesi olmak üzere belirli kas gruplarını yüksek ağırlıklarla güvenli şekilde izole çalıştırmanıza olanak sağlar. Daha geniş bir hareket hattı sunar. Bileklerinizin konumundan ötürü preacher curl bench'inde daha pürüzsüz ve hareket alanını tam olarak kullanan egzersizler yapabilirsiniz. Ez-barlar upright row hareketleri için de ergonomik kavrama bölümünden ötürü son derece uygundur. Barı daha doğal bir hareketle kaldırmanıza olanak tanır.

Eksileri
Ez-barların tek önemli eksiği şaşırtıcı şekilde birçok spor salonunda bulunmamasıdır.

GİRYA

Önemli hareketler: Swing, clean, snatch

Önemli bilgi
Girya esasen Rus sporcular tarafından tasarlanmıştır fakat yaklaşık on yıl önce batı dünyasının fitness literatürüne girmiştir. Standart bir girya 16 kilogramdır ve genellikle 4'er kilogram aralıklarla ağırlığı artar. Girya genellikle kuvvet ve dayanıklılık temelli yarışmalarda kullanılsa da spor salonu egzersizlerinde ve hatta evde de tercih edilebilir.

Artıları
Swing türevleri ve snatch gibi birçok ana girya egzersizi, geniş bir hareket alanı sunar ve koordinasyon geliştirir. Dinamik kuvvet kazanımı için idealdır. Girya antrenmanlarında büyük hareketler ve uzun setler terci edildiği için kardiyovasküler fitlik de kazandırır. Klasik kardiyo sevmeyenler için harika bir alternatiftir. Boyutları gereği kolay saklanabilir, kullanışlıdır ve evde antrenmana olanak sağlar.

Eksileri
En kısa zamanda en fazla şekilde kaslanmayı hedefliyorsanız girya sizin için uygun bir ekipman olmayacaktır. Bu , girya ile kaslanamayacağınız anlamına gelmez fakat dinamik, çoklu-eklemli hareketler kasları gerçek anlamda izole etmenize imkan tanımaz. Örneğin biceps curl için girya tercih edilmez. Bazı girya hareketlerinin uygulaması zor olabilir ve hızlı hareketler sakatlanmaya sebep olabilir.

DUMBBELL

Önemli hareketler: Biceps curl, omuz press, lateral raise

Önemli bilgi
Dumbbell'lar spor salonlarının en ikonik ekipmanıdır. Bu serbest ağırlıklar her spor salonunda bulunmanın yanı sıra evlerde, garajlarda ya da yatakların altında tozlanmış vaziyette yerini alır. Tek kol çalıştırmak için kullanılabilir, iki elle tutulabilir ya da haltere alternatif olarak ikili kullanılabilir.

Artıları
Dumbbell'ın güzelliği basit bir setin evde bile yapılabilir olmasıdır. İyi bir dumbbell programı ile neredeyse her kas grubunu çalıştırabilirsiniz. Spor salonlarındaki türleri genellikle 1 ya da 2.5kg aralığı ile ağırlı artar. Çok hafiften çok ağıra kadar birçok seçenek sunar ve tüm seviyelere hitap eder. Tek taraflı egzersizler için ideadldir. Küçük, stabilizör özellikli kasları halterden daha etkili çalıştırır. Baskın tarafınız ile zayıf tarafınız arasındaki dengesizlikleri toparlamakta da son derece etkilidir. Halter buna müsaade etmez. Kas zayıflıklarını dumbbell ile toparlayabilirsiniz.

Eksileri
Halter ile kaldırabildiğiniz toplam ağırlığı dumbbell'lar ile kaldıramazsınız. Bunun sebebi zayıf kolunuzun sizi kısıtlamasıdır. Dumbbell hareketlerinde stabilizör kasların etkisi çok fazla olduğu için böyle bir durumda toplam güç çıkışı kısıtlanır. Spor salonunuzdaki dumbbell'lar 2.5 kilogram aralıkla artıyorsa, ağırlığı artırmak büyük fark yaratacağı için tekrar sayısını ciddi miktarda azaltmanız gerekir.

DİRENÇ MAKİNESİ

Önemli hareketler: Lat pull-down, Göğüs Press, seated row

Önemli bilgi
Birçok spor salonunda bütün kas gruplarını çalıştıran direnç makineleri bulunur fakat bu makinelerin genellikle aldığı en büyük eleştiri, hacim ve kuvvet kazanımında serbest ağırlıklar kadar etkili olmamalarıdır. Bunun sebebi hareket hatının sabit olması ve merkez bölgesi ya da küçük ama önemli eklem stabilizör kaslarını çalıştırmamasıdır. Yine de, Bu özelliğinden ötürü yeni başlayanlar ve bazı durumlarda ileri seviye sporcular için özellikle kullanışlı olabilir.

Artıları
Direnç makineleri sadece sabit bir hareket hattı sunar ve bu da yeni başlayan ya da sakatlıktan dönen kişiler için idealdir. Böyle bir durumda doğru ve güvenli bir hareket hattı izlemek son derece önemli olduğu için serbest ağırlıklara geçmeden önce form çalışmasına imkan tanır. Sabit hareket hattı sebebiyle belirli bir kası izole etmek isteyen kişiler için de kullanışlıdır. En güvenli şekilde yüksek ağırlıklarla çalışmanıza olanak tanır. Ayrıca ağırlığı çok hızlı ve kolay şekilde değiştirebilirsiniz.

Eksileri
Hiçbir önemli stabilizor kası çalıştırmadığı ve hedef almadığı için serbest ağırlık yerine direnç makinesi kullanmak sakatlıklara açık bir gelişime ve kas dengesizliklerine sebep olabilir.

Bardağı taşıran son kalori!

Bardağın ister yarısı boş, ister yarısı dolu olsun, esas önemli olan içinde ne olduğudur. İçecek tüketiminizi düzene sokarsanız, sağlığınızın iyileştiğini hemen fark edeceksiniz!

Sağlığınızı, fiziğinizi ve performansınızı geliştirmede en temel gereklilik doğru beslenmektir. Vücuduna en ufak ilgi gösteren kişi bunu bilir. Ama konu ne içtiğinize geldiğinde, işler birazcık karışıyor. Büyük bir ardak mochaccino ile sağlıklı beslendiğiniz bütün bir günün faydalarını silip atmak ya da biradan gelen kalorilerin "sayılmayacağını" düşünerek kendinizi kandırmak çok kolaydır. Genellikle bu kaloriler şeker temelli olduğu için, her yudumda yağlanmanıza sebep olan insülin yükselişlerini tetiklersiniz. Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre ortalama bir kişi günde 400 kaloriyi içeceklerden alıyor. Durum Avrupa'da da pek farklı değil. Üstelik içecek boyutları gittikçe büyüyor ve durum daha da kötüye gidiyor.

Öte yandan, doğru uygulandığında kalorileri içerek almanın faydaları da mevcut ve bu faydaları fayda kılan şey aslında zararlı kılan şeyle aynı: İçilerek alınan her şey, daha hızlı metabolize ediliyor. Bunu kullanışlı bir yönteme çevirmek sizin elinizde. Örneğin güçlenmeye ya da günlük kalori miktarınızı tamamlamaya uğraşıyorsanız, protein karışımınıza süt eklemek son derece basit bir "hile" olacaktır. Daha fazla sebze tüketmeyi hedefliyorsanız, suyunu sıkmak ya da smoothie hazırlamak her ne kadar en ideal yöntem olmasa da, tamamen ihmal etmenizden daha faydalıdır. Ve tabii ki, vücudunuzun sağlıklı bir şekilde çalışmaya devam etmesini sağlamak için her daim yeteri kadar su tüketmeniz gerekiyor. Bu yüzden şimdi yerinizden kalkın, bir bardak su için ve günlük sıvı tüketiminize ayar çekin. Belki de vücudunuzun tek ihtiyacı budur.

SU

Kötü yanı:
Neredeyse hiç yok. Hayatın kaynağıdır ve vücudun tüm işlemleri için gereklidir. Evet, teoride çok fazla su içerseniz zehirlenebilirsiniz. Bir saatten az bir sürede 2 litreden fazla su içmek önerilmez. Ancak daha çok dikkat edilmesi gereken konu ise, su içerken her zaman yeteri kadar elektrolit yenilenmesi sağlanamaz. Bu durumun önüne geçmek için yiyeceklerinize az miktarda pembe Himalaya tuzu serpin. Normal sofra tuzundan daha fazla mineral içerir.

İyi yanı:
Neredeyse her şey! Yeteri kadar su tüketmek kan akışını, böbrek işlevlerini, bilişsel işlevleri düzenler ve yağ yakımından kaliteli uykuya kadar her şeyde etkilidir.

Alternatifi:
Teknik olarak başka alternatifi yoktur, ancak Avrupa Beslenme Güvenliği Otoritesi günlük sı tüketiminizin %20–30'unun yiyeceklerden sağlanması gerektiğini söylüyor.

İçecekseniz...
Düzenli için. Çalışırken su içmeyi unutuyorsanız telefonunuza bir alarm kurun. Alarm kurmak istemiyorsanız, ne zaman bir şeyler atıştırırsanız ya da çay koymaya kalkarsanız su için.

%30

Klinik Endokrinoloji Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre soğuk su içmek kişilerin metabolizmasını %30 hızlandırıyor. Araştırmacılar bunun sebebinin vücuda giren suyun sıcaklığının düzenlenmesi için daha fazla enerji harcanmasından kaynaklandığını söylüyor.

Yeteri kadar su tüketmek kan akışını, böbrek işlevlerini, bilişsel işlevleri düzenler ve yağ yakımından kaliteli uykuya kadar her şeyde etkilidir.

SÜT

Kötü yanı:
Bünyeden bünyeye değişmektedir. Süt enflamasyona sebep olabilir ve sindirilmesi zordur. Bu da hormonları olumsuz etkileyebilir. Süt şekeri laktoza olan toleransınız DNA'nız tarafından belirlenir ve ne kadar iyi ya da kötü sindirdiğinizi de bu belirler. Şüpheniz varsa, kısa bir süre tüketmeyerek kendinizi test edin. Dört gün boyunca süt içmeyin ve ardından tekrar süt için ve enerji seviyenizdeki değişimi gözlemleyin.

İyi yanı:
Harika bir kalsiyum, potasyum ve D vitamini kaynağıdır. Kazein almanın en ucuz yöntemidir. Whey proteini ile kullanıldığında yavaş sindirilen proteinler açısından sizi destekler.

Alternatifi:
İntolerans probleminiz varsa, keçi sütünün kalsiyum değerleri inek sütününkine yakındır fakat daha az laktoz içerdiği için sindirimi kolaydır. Alternatif olarak yeni üretilen pirinç, kenevir, badem sütlerini deneyebilirsinizi. Badem sütünün E vitamini yüksekken, kenevir sütü omega 3 yağları, magnezyum, betakaroten, demir ve amino asitler açısından zengindir.

İçecekseniz...
Bir şeylerin içine katıyorsanız, her türü uygundur fakat çok fazla tüketecekseniz kaliteli süt tüketmelisiniz. Yapılan araştırmalara göre tam yağlı süt tüketmek tahmin edilenin aksine kalp krizi riskini azaltıyor. Tabii süt organik ve otlayarak beslenen ineklerden alınıyorsa...

%25

Bufalo sütünde inek sütünden %25 daha fazla protein bulunuyor. Aynı zamanda iki kat daha fazla yağ ve daha az kolesterol barındırıyor. Tabii bulması pek mümkün değil.

Süt, harika bir kalsiyum, potasyum ve D vitamini kaynağıdır. Kazein almanın en ucuz yöntemidir.

GAZLI İÇECEKLER

Kötü yanı:
Bunu zaten çoğunuz biliyorsunuz. Normal gazlı içecekler şekerlidir. Bir teneke gazlı içecekte 10 tatlı kaşığına kadar şeker olabilir. Şeker yağ depolama hormonu insülin salınımı tetikler ve enerjinizi mahveder. Bazı gazlı içecekler kafein barındırır ve şeker ile kafeinin bir araya gelmesi vücudu alarm haline sokarak stres hormonlarının salınımını artırır. Çok fazla şeker barındırdığı için egzesiz esnasında hidrasyon için kullanılamaz.
Diyet türevleri bile yapay tatlandırıcılar sebebiyle beynin iletişim kanallarını karıştırarak normalde aç olmadığınızda bile açlık hissi yaratabilir. Araştırmalara göre diyet gazlı içecek tüketenler genellikle kalorileri başka yerlerden alıyor.

İyi yanı:
Evet, az miktarda kullanıldığında gazlı içecekleri enerji kaynağı olarak tercih edebilirsiniz. Ancak bu, koşuya çıkmadan 20 dakika önce bir kutu kola için demek değildir. 90 dakikadan fazla sürecek bir antrenman planlıyorsanız, izotonik spor içeceklerinden faydalanabilirsiniz. Hem karbonhidrat hem de elektrolit sağlayarak glikojen deponuzu doldurur. Tabii sporcu içeceklerini yüksek şeker barındıran "enerji" içecekleri ile karıştırmamalısınız.

Alternatifi:
Gazlı bir şeyler içmek istiyorsanız, bir bardak madensuyuna biraz limon sıkın ve içine bir dilim limon atın. Hem hidrasyon sağlamış olursunuz hem de az da olsa insülin bastırıcı bir etki yakalayabilirsiniz. Son zamanlarda oldukça popüler olmaya başlayan, hafif gazlı bir fermente çay olan kombu çayı da hoş bir alternatiftir. Mide dostu bakterilerden bol miktarda barındırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

İçecekseniz...
En azından antrenman günlerinde için. Vücudunuz içeceğin şekerinin bir kısmını glikojen depolarında kullanacaktır. Ya da diyet türevinden için ve yakınınızda sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun.

BİRA

Kötü yanı:
Biranın kan basıncını düşürdüğüne, bilişsel yeteneği geliştirdiğine ve böbrek taşı riskini azalttığına dair söylenenlere inanmayın. Evet bazı ufak çaplı araştırmalar bu tip faydaları olabileceğini gösteriyor fakat kalorisi ve alkol etkisi tüm bu faydalarını bastırıyor.

İyi yanı:
Pek yok. Alkolün bazı sosyal ve psikolojik faydaları bulunuyor. Arada bir arkadaşları ile içen kişiler için bira güzel bir kaynaştırıcı olabilir fakat birlikte yapılan bir etkinlik de bunu sağlar. Bunun yanı sıra, kararında alkol tüketiminin iyi kolesterolü artırdığı biliniyor. 60 yaşında bir erkek için günde bir bardak bira içmek kalp hastalıklarından korunmasına yardımcı olabiliyor.

Alternatifi:
Evet, birada B vitamini bulunur ancak alkolün B vitamini emilimini azalttığına dair bulgular da var. B vitamininizi yumurtadan alın.

İçecekseniz...
Kararında tüketin. Sarhoş olacak kadar içmeyin ve haftada en az iki ardışık gün içmeyerek karaciğerinizin kendini temizlemesine yardımcı olun. B vitaminleri, yeşil çay, pancar, brokoli, karalahana, karnabahar ve Brüksel lahanası gibi karaciğere iyi gelen yiyeceklerle karaciğerinizi destekleyin. Biranın yanında sağlıklı atıştırmalıklar tüketin ve yağlı atıştırmalıklardan, cipsten ve kızartmalardan uzak durun.

KAHVE

Kötü yanı:
Kahvenin bazı kötü yanları vardır fakat bunların çoğu fazla tüketimden kaynaklanır. Kahve ile birlikte çok fazla süt, şeker ya da krema tüketiyorsanız, kendinize hiç iyilik etmiyorsunuz. Ayrıca çok fazla kahve içmek uykusuzluğa sebep olabilir ya da kahvenin uyarıcı etkisini yitirmesi ile sonuçlanabilir. Günlük tüketiminizi en fazla 2–3 bardak ile sınırlamalısınız.

İyi yanı:
Harika bir antrenman desteğidir. Araştırmalara göre antrenman performansını %12'ye kadar artırabilir. Kafein ayrıca yağ hücrelerinin parçalanarak enerji olarak kullanılmasına yardımcı olur ve kararında tüketildiğinde pıhtı atımı ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini azalttığına dair bulgular vardır.

Alternatifi:
Kanserden korunmak için renkli sebzeleri tercih edin. Kafein etkisi çin ise yeşil ya da siyah çay işinizi görebilir. Sabahları enerjiniz düşükse, uyuduğunuz odanın ışık düzeyini değiştirmeyi deneyebilirsiniz.

İçecekseniz...
Doğru zamanda için. Deneme yanılma yöntemi ile kahvenin size en iyi geldiği zamanı bulabilirsiniz. Ayrıca antrenmanlardan 20 dakika önce sade bir kahve içebilirsiniz. Günün geç saatlerinde kahve içmekten kaçının kalp ritminizi yükseltecek ve uyku düzeninizi bozacaktır.

MEYVE SUYU

Kötü yanı:
Meyvelerin tüm iyi yanlarını geride bırakır. Meyveler doğal olarak lif açısından zengindir ve sindirime yardımcı olup vitamin desteği sağlarlar. Ancak meyve suyunda liflerin çoğu kısmı atılır. Lifsiz olarak şeker alırsınız.

İyi yanı:
Meyve suyu içecekseniz, en iyi zaman antrenman sonrasında içmektir. Bu şekilde meyveden aldığınız yüksek miktarda şeker ile glikojen depolarınızı doldurabilirsiniz. Antioksidan açısından zengin olan meyvelerin suyunu tercih edin.

Alternatifi:
C vitamini ve antioksidan için doğrudan meyvenin kendisini yiyin yada öğüterek smoothie olarak tüketin. Soğuk sıkım meyve suları da çok daha sağlıklıdır. Lif ve besinler parçalanmadan kalır ve b da sindirim sürecine yardımcı olarak kan şekerinin düzenini daha az değiştirir.

İçecekseniz...
Seçiminizi doğru yapın ve tercihinizi sadece meyvelerle kısıtlamayın. Pancar suyu profesyonel sporcuların tercihidir. Yüksek miktarda nitrat barındırır ve vücutta nitrat oksit haline gelerek dayanıklılık performansınızı artırır. Antrenmandan birkaç saat önce 500 ml tüketmek kardiyo veriminizi yükseltir.

Alkol uyku kalitesini etkiler ve kortizol seviyesinde ani yükseliş yaratarak çok erken uyanmanıza neden olur.

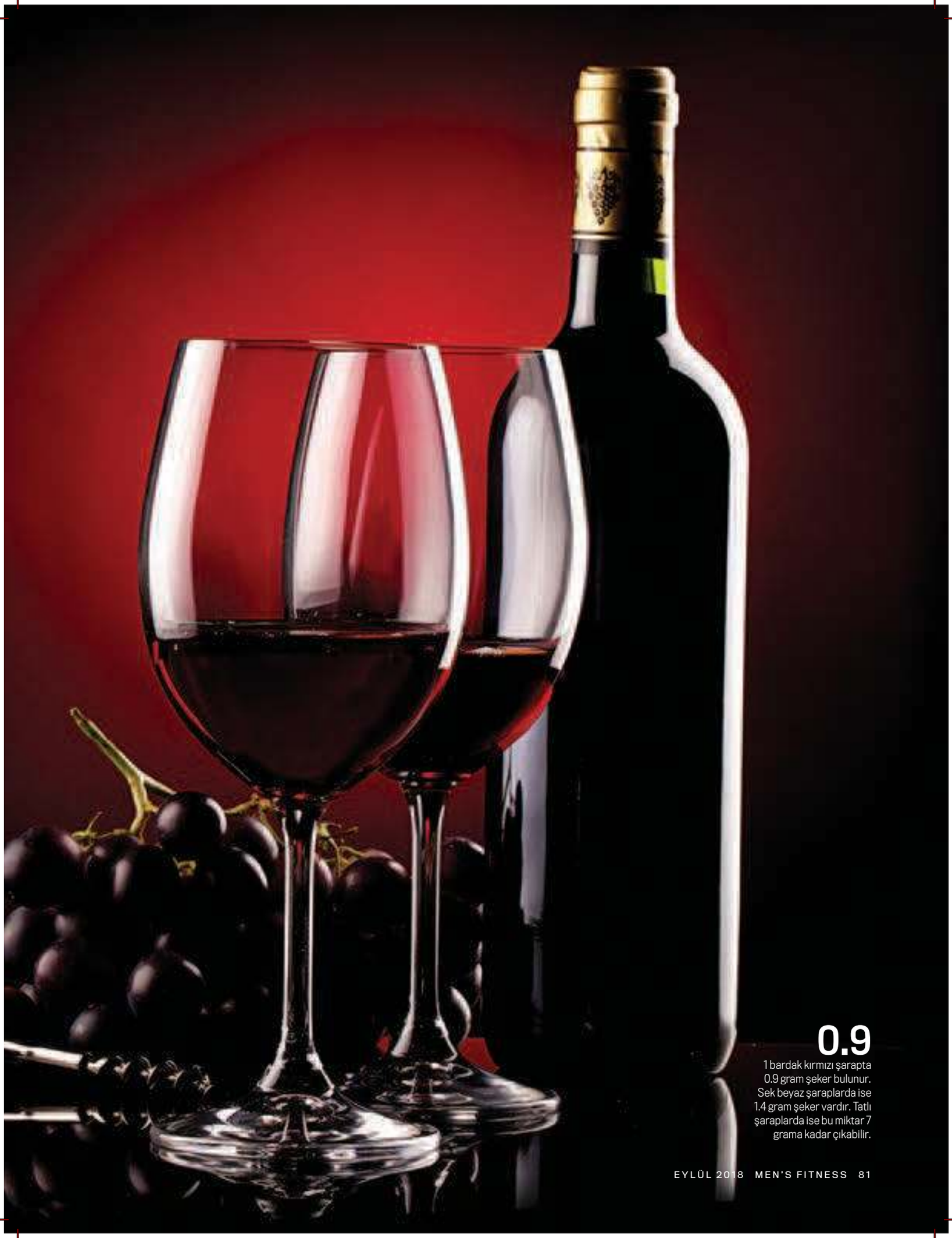
ŞARAP

Kötü yanı:
Vücut geliştirme konusunda ciddiyseniz, günde iki bardak şarap fazladır. Az miktarda alkol alımı bile kasları etkiler. Alkol kas yenilenmesini yavaşlatır çünkü su kaybına ve elektrolit dengesizliğine sebep olur. Bu da kramp ve kas çekilmesi riskini artırır. Alkol ayrıca uyku kalitesini etkiler ve kortizol seviyesinde ani yükseliş yaratarak çok erken uyanmanıza neden olur. Çok fazla alkol içmek testosteron seviyesini de düşürür. Faydasız bir kalori alımıdır. Antrenmanlarınızdan 48 saat önce alkol alımını kesmelisiniz.

İyi yanı:
Her ne kadar doğrudan şarapla ilişkili olmasa da şarabın kardiyovasküler rahatsızlık riskini azalttığı düşünülüyor. Ancak bu durum Fransa'daki yaşam tarzından da kaynaklanıyor olabilir. Daha az kalori almaları, daha az şekerli ve kızarmış yiyecek tüketmeleri ve sağlıklı bir iş/hayat dengesine sahip olmaları da bu etkiyi yaratıyor olabilir. Bu etkiyi sadece şaraba yormak yanlıştır.

Alternatifi:
Belki de kırmızı şarapta bulunan son derece faydalı bir bileşen olan resveratrol için tüketmek istiyorsunuzdur? O halde sizi daha etkili alternatiflere yönlendirelim: Koyu kırmızı ve mor meyve ve sebzeler tüketerek daha fazla resveratrol alabilirsiniz. Resveratrol için üzümün mutlaka fermente olması gerekmiyor. Ayrıca yabanmersini, fıstık ve bitter çikolatada da resveratrol bulunuyor.

İçecekseniz...
Kararında içme kuralı şarap için de geçerlidir. Ancak şarap tüketirken folik asit seviyesine de dikkat etmek gerekiyor. Folik asit hücrelerin mutasyona uğramasını engeller. Yani kısacası kanser riskini azaltır. Ancak ise folik asidin emilimini engeller. Şarap içmekten vazgeçemiyorsanız, gün içinde daha fazla sebze tüketin. Smoothie'lerinize biraz ıspanak atın ve yemeklerinizde kara lahana tüketin.



0.9

1 bardak kırmızı şarapta 0.9 gram şeker bulunur. Sek beyaz şaraplarda ise 1.4 gram şeker vardır. Tatlı şaraplarda ise bu miktar 7 grama kadar çıkabilir.

CEM ATEŞ

“Standartların ötesine geçmenin heyecanıyla yaşarım”

RÖPORTAJ: TUNÇ OLCAY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Vücut geliştirme sizin gözünüzde nedir?
Vücut geliştirme bana göre bütün sporların temelidir. Kas ve iskelet sistemini kuvvetlendirdiği için günümüzde çoğu spor dalında kullanılıyor. Benim için ise her şey demek, bütün hayatım ve her şeyin başında sağlık demektir. Ayrıca çok ciddi bir terapi yöntemidir.

Vücut geliştirmeye başlamadan önce başka herhangi bir sporla ilgilendiniz mi?
Evet, daha öncesinde uzun seneler lisanslı olarak futbol oynadım. Spor disiplinine yabancı değildim.

Vücut geliştirmeye başlama süreciniz nasıldı?
Vücut geliştirmeye 2002 senesinde başladım. Üniversiteye girdiğim seneydi. Vücut geliştirmeye başlamadan önce çok zayıf ve çelimsizdim ana amacım kilo almaktı.

Peki bu spor sizin için nasıl bir tutkuya dönüştü?
Yarışmayı çok seviyorum. Podyum benim için bambaşka bir yer. Oraya her zaman kendime güvenerek çıkıyorum. Vücut geliştirmeyi sevmemin nedenlerinin başında beni standart insanlardan ayırması geliyor. Fiziğim, hareketlerim, kendime olan güvenim hatta bütün hayatım standartlara göre farklı ve ben farklı olmayı çok seviyorum. Spor ve vücut geliştirme bu sebeple hayatımın en önemli öğesi. Haftanın altı günü antrenman yaparım. Olabildiğince sert yapmaya çalışırım. Genelde antrenmanlarım 45 dakika- 1 saat sürer.

Beslenme vücut geliştirme sporu için çok önemli. Sağlıklı ve düzenli kalmak konusunda zor anlar yaşadığın oluyor mu?
Evet. Her ne kadar beslenmenin öneminin farkında olsam ve hayatım antrenman yapmak ve yemek yemek üzerine kurulu olsa da işim çok yoğun. Kendi salonum olan BullsGym’de özel dersler veriyorum. Tabii ki bazen yemek saatlerim şaşıyor fakat yarışma zamanı buna asla izin vermem.

Spor yapmak istemediğin zamanlar mutlaka oluyordur. Kaybettiğin motivasyonu nasıl kazanıyorsun?
Evet, ben antrenmana genelde ara vermem ama bazı dönemlerde isteksizlik, motivasyonumda düşüklük olabiliyor. Ancak benim için bunu aşmak zor değil. Kazanmak istediğim kupalar ve ulaşmak istediğim hedefler var. Çok emek veriyorum ve kaybetmeye tahammülüm yok.

Antrenmanların genel olarak nasıl bir içeriğe sahip? Olmazsa olmazların neler?
Antrenman programlarımı genelde temel hareketler üzerine planlıyorum. Çok uçuk, fantezi hareketleri sevmem. Olabildiğince sert ve ağır çalışmayı severim. Ancak benim için yaptığım egzersizin doğruluğu en başta gelir. Sonuçta yüksek kilolarla sadece egomuzu çalıştırabiliyoruz. Bizim ise kaslarımızı çalıştırmamız gerekli. Antrenman Şeklim maksimum kilo ve maksimum tekrardır.

“Her şeyin ötesinde vücut geliştirme ayrıca çok ciddi bir terapi yöntemidir.”

KÜNYE:
Yaş: 36
Meslek: Sporcu/Antrenör
Boy: 170 cm
Kilo: 92
Yarışma dönemi: 80 kg
Off Sezon: 92-95 kg

Başarıları
2009 /2011 Ankara Bölge Şampiyonu / Overall
2008 Türkiye 65 Vücut geliştirme Dördüncülük
2011 Türkiye 70 Vücut geliştirme Dördüncülük
2013 Türkiye Klasik vücut geliştirme İkincilik
2014 Türkiye Klasik vücut geliştirme Birincilik
2016 Nabba Dünya Üçüncülüğü
2017 Balkan İkinciliği
2017 Wabba Avrupa Şampiyonası İkincilik

“Antrenman programlarımı genelde temel hareketler üzerine planlıyorum. Çok uçuk, fantezi hareketleri sevmem. Olabildiğince sert ve ağır çalışmayı severim.”

Definasyon dönemlerinde kilonuz nasıl oluyor?

Son Avrupa Şampiyonasında 81 kg çıkmıştım. Aslında her geçen sene yarışma kilomu ufak da olsa artırmayı başarıyorum. Önümüzdeki ilk yarışta 82 kg hedefindeyim.

Yakın zamanda katılacağınız yarışmalar var mı?

Evet, yakın bir zamanda umarım podyumda olacağım. 23-24 Kasımda IFBB Diamond Cup için podyumda olacağım.

Sosyal medya ile ilişkiniz nasıl? Bu mecrayı etkin kullanıyor musunuz?

Takipçilerim gün geçtikçe artıyor ve genelde bana sorulan sorulara cevap vermeye çalışıyorum. Tabii hepsine yetişmem mümkün olmuyor.

Gelecek hedefleriniz neler?

Hedefim tabii ki tekrar şampiyon olmak ama bu kez Türkiye’de değil. Türkiye içerisinde yeterli başarıyı elde ettiğimi düşünüyorum ve önemli yarışmalarda şampiyon olarak artık profesyonel seviyede yarışmak istiyorum. Herkesin hayali olduğu gibi benim de hayalim pro-kart sporcusu olabilmek.

healthy food GUIDE

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

Eylül-Ekim sayısını almayı unutmayın!

KÜNYE:
Yaş: 29
Meslek: Antrenör ve Pastacı
Boy: 174 cm
Kilo: 81 kg
Antrenörü: Gürcan Demirsıkan
Lakabı: Korkusuz Aslan – Karampal Singh
Başarıları:
2008 Muay Thai 71kg İl Şampiyonu
2013 Muay Thai Gala 75kg Altın Madalya
2016 Manisa Zafer Kupası Muay Thai 81kg Şampiyonu
2015 Ege Bölgesi Kickboks 79 kg Şampiyonluğu
2016 Kickboks Gala 81 kg Altın Madalya

VOLKAN ÖMEROĞLU:

“Öğrendiklerimi aktarmayı görev edindim”

RÖPORTAJ: TUNÇ OLCAY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

2008-2016 yılları arasında kişisel olarak elde ettiği başarılarından edindiği tecrübeleri gelecek nesillere aktarmayı bir hedef olarak belirleyen “Korkusuz Kaplan” Volkan Ömeroğlu ile Kickboks eğitimi üzerine konuştuk.

Dövüş sporlarına ilginiz ne zaman başladı? Sizi bu sporlara çeken neydi? Kickboks’a odaklanma kararını nasıl aldınız?

13 yaşındayken babam beni Balıkesir’in Edremit ilçesindeki Demirsıkan Fight Academy’e kaydettirdi. O zamanlar biraz kilolu bir çocuktum. Babam da milli duyguları yüksek bir adamdır. Babam Aydın Ömeroğlu, hem fiziken güçlenmem ve toparlamam, hem de ülkem için şampiyonluklar yaşayabilmem için kickboks ve Muay Thai’ye başlattı beni. İlk başlarda derslere gitmek istemez, fırsat buldukça kaçardım. Sonra baktım ki kurtuluş yok ve babam beni zorla gönderiyor, devamlılığı ve sadakati yüksek bir kickboks öğrencisine dönüştüm. Başladıktan bir süre sonra güçlenip forma girdikçe ve hocam Gürcan Demirsıkan’ın bana kattığı değerlerle yaşama yaklaşımım farklılaştı. Bu da beni kickboks ve Muay Thai’ye çok güçlü bir şekilde bağladı.

“Antrenörümün bana kattığı değerlerle yaşama yaklaşımım farklılaştı. Bu da beni kickboks ve Muay Thai’ye çok güçlü bir şekilde bağladı.”

Kickboks’u siz tanımlayacak olsanız, nasıl tanımlardınız? Yani sizin gözünüzden kickboks nedir, ne değildir? Diğer Uzakdoğu sporlarından ayrıldığı nokta nedir?

Kickboks benim gözümde disiplindir. Kickboks bir felsefedir, bir hayat tarzıdır. Dışarıda kavga etmek için değildir. Kendinden zayıf olanı dövmek, ona zulmetmek değildir. Kickboks vücuduna söz geçirebilmektir. Boksta sadece yumrukların kullanılması, taekwondo’da sadece tekme kullanılması, karatenin çıplak elle yapılması, kickboks’ta ise el ve ayakların daha pratik kullanılması, eldiven olması, sakatlanma riskinin azaltılması, koruyucu ekipmanların fazla olması onun diğer Uzak Doğu sporlarından ayrıldığı noktalardır.

Dövüştüğünüz rakipler arsında ayrı bir yere koyduğunuz biri var mı? Hiç unutamadığınız dövüşünüzü anlatır mısınız? Rakibinizin karşısına çıkmadan önce ruhsal olarak kendinizi nasıl hazırlarsınız?

2015 Isparta Türkiye kickboks şampiyonasında profesyonel sporcu İsmail Uzuner ile karşılaştım. İsmail abi ile final oynamayı hayal ederken ilk kurada ilk maçı onunla yaptım ve beni yendi ama o maç bana ciddi anlamda tecrübe katmıştı. Rakibimin karşısına çıkmadan önce fazlasıyla zihinsel antrenman yaparım.

Yapabileceğim kombinasyonları hayal ederim. Benim yaptığım kombinasyonlar karşısında rakibimin verebileceği olası cevapları hayal ederim. Maçı kazanacağımı hayal ederim. Rakibi ne kendimden zayıf seviyede, ne de benden yüksek seviyede görürüm. Asla rakibimi küçümsemem, aynı zamanda gözümde de büyütmem. Ringin adil bir yer olduğunu düşünüyorum. Rakibimin de iki eli var benim de. Onun da iki ayağı var, benim de. Elimden gelenin en iyisini yaparak, önemli olanın antrenmanda yaptığım teknikleri maçta sergileyebilmek olduğunu düşünürüm. Bunu sonuca götürebilirsem beni galibiyete götüreceğine inanır, bu şekilde motive olurum.

İlk derecenizi elde ettiğinizde bu spora ve hayata bakışınız nasıl değişti?

İlk derecemi elde ettiğimde, çalıştığımda ve emek verdiğimde bu sporda başarılı olabileceğimi fark ettim ve hayata bakış açım değişti. Ayrıca bir dönem çalışırken kazara el bileğim kesildi. O zaman doktor spor hayatımın bittiğini söylemişti. Hastaneden döndükten sonra hocam Gürcan Demirsıkan beni her gün salona çağırdı. Başımda durup parmaklarımı duvara dayayarak ayakta şınav çektirirdi bana. Şu an normal halinden hiçbir farkı olmayan, işlevlerini muhteşem şekilde yerine getirebilen parmaklarım var. Demirsıkan sabrı ve azmi öğretti bana. Onun teşviki ve desteği sayesinde iyileştim.

Bu bana çok şey kattı. Şimdi kendi öğrencilerime bu sabır, azim ve saygıyı aktarmaya çalışıyorum. Yani bu mücadele sporları, Muay Thai ve Kickboks insanın hayata bakışını değiştiriyor. Mücadele ruhunu geliştiriyor azmini ve zorluklar karşısında yılmamayı geliştiriyor. İlk şampiyonluğumu aldığımda, altın madalya boynuma takıldığında bunu düşündüm. Ben bu sporu yapabilirim, bu sporu yapmaktan keyif alıyorum, bu sporu yapmak bana asla yorgunluk vermiyor ve kendimi mutlu, huzurlu, dengeli ve keyifli hissediyorum.

Son zamanlarda yarışmalara mı eğitmenliğe mi daha çok odaklanıyorsunuz. Neden?

Son zamanlarda artık daha çok eğitmenliğe odaklanıyorum. Irmak Fıght Club adında bir spor salonu açtık. Muay Thai ve Kickboks branşında antrenörlük yapıyorum. Aynı zamanda Balıkesir Muay Thai il temsilciliği yardımcısıyım. Gençlerin kötü alışkanlıklardan uzak durması ve internet salonlarından uzaklaşmasını sağlamak en önem verdiğim amaçlarımdan. Özellikle bizim Türk gençlerin içlerinde mücadeleci bir ruh var, savaşçı ruhları var. Bunu ortaya çıkarıp, yaşamla baş edebilme yeteneklerinin gelişmesi, sporcu kimliklerinin ön plana çıkması için uğraşıyorum. Disiplin, saygı, emek, sabır ve başarıyı yaşamlarına adapte etmelerine çabalıyorum.

Bu spora başlamak isteyen gençler için tavsiyeleriniz neler?

Gençlere tavsiyem, hareketsiz yaşam ortamından çıkıp kendilerine zaman ayırmaları, spor yapmaları ve sporla hayatlarını değiştirmeleridir. Kişilerin yaşam kalitelerini arttırmaları için sporla uğraşmalarını şart görüyorum. Beslenme ve uyku düzeni oluşturmaları yaşam standartlarını arttıracak, onlara yeni bir yaşam tarzı oluşturacaktır. Bu yüzden kaliteli yaşamak için spor bir başlangıç olarak görülebilir.

Kısa ve uzun vadede hedefleriniz neler?

Kısa vadeli hedefim, sporcum Ali Duran'a odaklanmak. Kendisi 2018 yılında Gençler Kickboks Türkiye Üçüncüsü ve Büyükler Muay Thai Türkiye Üçüncüsü oldu. Kasım ayında yapılacak Muay Thai Avrupa Şampiyonası EMF'de dövüşecek. Ülkemizi temsil edecek. Onu şampiyon yapmak istiyorum. Tüm Avrupa'ya İstiklal Marşı'mızı dinletmek istiyoruz. Uzun vadede ise hedefim, birçok çocuğun ya da gencin hayatına dokunmak. Onlardan şampiyon çıkarabilmek ve onlara sporcu kimliği kazandırabilmek. Bunun için Irmak Fight Club'ı açtık. Tayland'da yapılan kamp eğitim merkezlerini ülkemize taşıdık. Yerimize girip baktığınızda Balıkesir'in Altınoluk beldesinde, bol oksijen içinde, açık havada spor yapma imkanı sunduğumuzu hemen fark edersiniz. Instagram adresimiz @irmak_fight_club'tan salonumuzu takip edebilirsiniz. Türkiye'deki spor salonu anlayışını daha farklı boyuta getirmek için uluslararası standartları yakalamaya çalışıyoruz. Spor salonumuz normal bir dövüş kulübü değil. Tayland usulü, profesyonel eğitime izin verecek şekilde dizayn edildi. Bazı küresel sporcular Hollanda ve Almanya'dan gelip salonumuzda kamp yaptılar. Seminerler düzenlendi. Bu spor branşını hem ulusal, hem de uluslararası düzeyde temsil etmek istiyoruz. Kickboks sporu olsun Muay Thai sporu olsun, genelde kırsal sporlar olarak biliniyor. Merdiven altı ve kenar mahalle sporu olarak biliniyor fakat biz bunu farklı bir boyuta taşıdık. İbrahim Çelikkol gibi ünlü bir oyuncu her yaz gelip bizimle antrenman yapıyor, Almanya'dan profesyonel sporcu Enrico Rogge gib isimler gelip buradaki ekipmanları kullanıp müsabakalara hazırlanıyor. Ulusal milli takımda ülkemizi temsil eden sporcular, gelip burada kamp yapmaya başlıyorlar. Antreman yapıyorlar. Yani biz bu sporu elit düzeye çıkarmaya çalışıyoruz.

CAR Eylül sayısı bayilerde!

En yeniler

Kiş öncesi Fora fit zeytin ile forma girin!

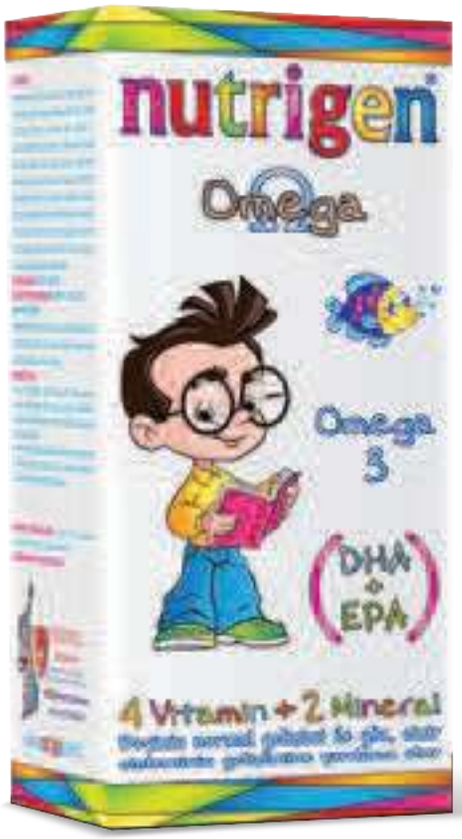
Tüm yıl formunuzu korumanıza karşın, yaz tatilinde dengenizi mi bozdunuz? Açık büfe tatilleri ve sıcakların ardından sonbahar aylarına fit girebilmek ve formunu korumak isteyenlerin tercihi yine Fora Fit Zeytin olacak! Formuna özen gösterenlerin tercihi Fora Fit Zeytin, diğer zeytinlere göre az yağlı – az kalorili. İri boy Fora Fit Zeytin yalnızca 7,5 kalori. Glisemik indeksi sıfır olan zeytini, mutlaka sabah kahvaltı menünüze ekleyin.

G-shock'tan sportif şıklığı işlevsellikle buluşturan yeni bir seri!

Farklı dünya kültürlerini şık sokak modası saatleriyle birleştirmenin yollarını her zaman bulan G-SHOCK'a, athleisure modasına uygun, şehir sporları temalı yeni GBA-800 modelleri eklendi. Saat G-SHOCK Connected telefon uygulamasına bağlandığında, antrenmanlarınızı destekleyecek çeşitli işlevlere erişebiliyorsunuz. Günlük sağlık ve fitness desteği işlevleri arasında adım sayınızı takip eden bir 3 eksenli ivmeölçer, beş sayaçla 20 adede kadar sayaç kombinasyonu oluşturmanızı sağlayan bir geri sayım sayacı, 200 adede kadar etap kaydedebilecek kapasiteye sahip bellek ve daha birçok işlev bulunuyor.

İhealth'den eklem sağlığında yepyeni bir ürün Osteoactive!

OsteoActive Türkiye'de ilk ve tek olan içerisinde yeşil dudaklı midye, zerdeçal, krill yağı, C vitamini, manganez ve bakırın yer aldığı 6'sı bir arada eşsiz formülüyle Türkiye pazarına girdi. Osteoactive'in etken maddesi olan yeşil dudaklı midye, güçlü bir antienflamatuar olarak Yeni Zelandalı Maori yerlilerinin geleneksel beslenme düzenlerinde önemli bir yer barındırıyor ve sadece Yeni Zelanda sularında bulunuyor. C vitamini, manganez ve bakır ise enflamasyonun giderildiği bölgeyi onarıyor. Yaşam Hareket, Hareket ise Yaşamdır! Hareket etmeyi mümkün kılan da eklemlerdir. OsteoActive ile hareket özgürlüğünü geri kazan hayattan geri kalma!



Nutrigenomega ile çocuklar hep zirvede

Sağlıklı beyin ve sinir sisteminin gelişimi için beslenme çok önemlidir. Omega 3 yağ asitleri beynin yapısında bulunan ve vücut tarafından sentezlenemeyen en önemli yağ asitleridir. Vücutta sentezlenemediği için günlük olarak tüketilmesi gerekir.
Yüksek miktardaki DHA ile beyin gelişimine katkı sağlayan vitamin ve mineraller ile zenginleştirilmiş harika bir çocuk gelişim şurubu olan NutrigenOmega'da balık yağı kokusu, kokusuzlaştırma teknolojisi ile baskılandığı için çocuklar tüketirken hiç zorlanmıyor.

Columbia ile macera şehre dönüyor

Outdoor tutkunlarının vazgeçilmez markası Columbia, sezona iddialı bir giriş yapıyor.
Outdoor ve macera tutkunlarının olduğu kadar şehirde aktif ve konforlu bir yaşam tercih edenlerin markası Columbia, Sonbahar mevsiminin değişken hava koşullarına mükemmel uyum sağlayan "Trail" konsepti ile yepyeni maceraların kapısını açıyor.
Sonbahar mevsiminin olmazsa olmazı aniden bastıran yağmurlar için özel olarak geliştirilen Omni-Techteknolojisine sahip yağmurluklar, nefes alabilen-sugeçirmez özellikleri ile doğanın tüm sürprizlerine karşı koruma sağlarken, gelişmiş rüzgar engelleme teknolojisi Omni- WindBlock ile güçlendirilen rüzgarlıklar sezon boyunca en yakın destekçiniz olacak.
İster doğada patikalarda, ister şehrin işlek caddelerinde Columbia Trail konsepti ile keşfetmenin özgürlüğünü yaşayacaksınız.

Divarese ile daha iddialı

Divarese Sonbahar/Kış erkek koleksiyonu, stiliyle fark yaratmak isteyen cesur erkeklere yol gösteriyor. Divarese hem iş hem de özel hayatında şıklığını konuşturmak isteyenler için ayrıcalıklı bir koleksiyon hazırladı. Double ve triple monk botlar, kemer detaylarıyla süslenen postallar, püskül ve özel dokunuşlarla "Vintage Look" hissine sahip modeller dikkatleri üzerine topluyor. Oxford tarzdaki süet ayakkabılar ve hem şık hem de rahat tasarımlı Chelsea botlar renkli alternatifleriyle koleksiyona heyecan katıyor.
Made In Italy tasarımlar sunan Lorenzi, yeni sezonda kahve tonlarındaki ayakkabı ve bot modelleriyle zahmetsiz şıklığın adı olacak.

En yeniler

Pilatesin yıldızı Türkiye'ye geliyor

Instagram'da dünyanın her yerinden yüz bini aşkın Pilates severin takip ettiği, Pilates'in ilham kaynağı, İngiliz Eğitmen Sian Marshall, heryerdepilates.com organizasyonu ile Ekim ayında Türkiye'ye geliyor.
Pilates'e ilgilisi olan herkes onu @Sianmarshallpilates adlı hesabından paylaştığı siyah beyaz egzersiz videoları ve fotoğrafları ile tanıyor. Yaptığı estetik paylaşımlar ile kısa sürede Instagram'da fenomen olan ve dünyanın her yerinden Pilates severlerin ilham kaynağı olmayı başaran Sian Marshall, adeta Pilates'in insan vücudunu nasıl mükemmelleştirdiğinin bir kanıtı... Türkiye'nin ilk online Pilates stüdyosu olarak tanıdığımız heryerdepilates.com'un organizasyonu ile Türkiye'ye, 2 günlük bir eğitim vermeye geliyor. Sian Marshall; 20-21 Ekim tarihleri arasında, HeryerdepilatesPRO Workshops kapsamında İstanbul'da gerçekleşecek eğitimde, Pilates eğitmenlerine Refomer Pilates eğitimi verecek.

Milli gururumuz

Sporcumuz Mete Gazoz, 2018 Avrupa Grand Prix yarışlarının klasik yay kategorisinde, finalde karşılaştığı Moldovalı rakibi Dan Olaru'yu 6-0 mağlup ederek altın madalyanın sahibi oldu. Okan Üniversitesi Hastanesi'nin sağlık sponsoru olduğu okçumuz Mete Gazoz, 30 Temmuz - 4 Ağustos tarihleri arasında Bulgaristan'ın Sofya şehrinde gerçekleşen 2018 Avrupa Grand Prix yarışlarında, klasik yay kategorisinde yarı finalde Amedeo Tonelli ile yaptığı maçtan 7 -1 galip ayrılmıştı. Son dönemde başarılarıyla dikkatleri üzerine çeken okçumuz finalde, Moldovalı rakibi Dan Olaru ile karşılarak Olaru'yu 6-0 mağlup etti. Altın madalyayı alarak, klasik yay erkekler takımında 2018 Avrupa Grand Prix'inin şampiyonu olan Gazoz, karışık takım klasik yay kategorisinde ise takım arkadaşı Büşranur Coşkun ile gümüş madalyanın sahibi oldu.

Albert Watson'un kadrajından 4 kadının hikayesini anlatacak

Her yıl tüm dünyada büyük merakla beklenen Pirelli Takvimi'nin 2019 yılı kamera arkası görüntüleri paylaşıldı. 2019 Pirelli Takvimi'nde dünyaca ünlü fotoğraf sanatçısı Albert Watson'un kadrajından 4 kadının hikayesi anlatılıyor. Bu yılki takvimde Misty Copeland, Laetitia Casta, Julia Garner ve Gigi Hadid erkek rol arkadaşları eşliğinde hayattaki hedeflerine ulaşmış ya da ulaşma yolunda olan film karakterlerini canlandırıyorlar.

VÜCUT REHBERİ

Daha fit bir sonbahara merhaba deyin

Her ne kadar fit erkekler yılın her döneminde vücutlarına yeterince ilgi göstermeleri gerektiğini çok iyi bilseler de, yaz ayları birçoğumuz için keyifli, hareketli fakat sağlıksız beslenme ve uzun yaz geceleri sebebiyle bir o kadar da yıpratıcı olabiliyor. Sonuç olarak, birçoğumuz yaz aylarında çıktığımız tatilden yağlanmış bir vücut ve düşük bir kondisyonla geri dönebiliyoruz. İşte, Eylül ayının şehri hafiften serinletmeye başlayan günleri, hem açık havada hem de spor salonunda daha rahat spor yapmanıza olanak tanıyarak, yaz aylarının geride bıraktığı hasarı telafi etmenize imkan sağlıyor.

Biz de tüm bunları düşünerek bu ay sizler için iki ana antrenman hazırladık. Her bölgeye özel odaklanan 28 günlük ilk programımızda yaz aylarında aldığınız yağları yakıp kaslanmanızı sağlayacağız. Akıllıca tasarlanmış ve bir aya yayılmış bu programla daha güçlü, daha iri ve daha yağsız bir vücuda bir adım daha yaklaşacaksınız. Üç güne yayılmış haftalık bir plan olan ikinci antrenmanımız "Çifte Etki" ise, üst vücut bölgesi egzersizlerini karın kası egzersizleri ile birleştirerek her antrenman seansında hem üst vücudunuzun bir bölgesine odaklanacak, hem de aynı zamanda tüm hafta boyunca karın kaslarınızı çalıştırmanızı sağlayacak.

Son olarak, yaz sezonunu yavaş yavaş geride bıraktığımız bu aylarda, yaz meyvelerinden alacağınız son verimi de tam anlamıyla alabilmeniz adına hazırladığımız "Meyvelerle Sıfır Karın" beslenme programı, belirgin karın kasları için döktüğünüz onca teri etkili bir diyet rutini ile desteklemenize yardımcı olacak. Hazırsanız sayfaları çevirmeye başlayalım.

28 günde daha iri ve daha yağsız

ANTRENMAN: HALİL BAKIRCI
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Zorlu fakat akıllıca planlanmış bu antrenman rutini ile sadece 16 antrenmanla vücudunu baştan aşağı değiştir!

Bu ayın ana antrenmanı kas dokularınızı sınırlarına kadar zorlamak, mümkün olan en iyi büyüme tepkisini almak ve kalp ritminizi yükseltip vücudunuzu yağ yakma moduna sokmak için özel olarak tasarlanmıştır. Haftada dört kez vücudunuzu ciddi anlamda zorlayacak, ardından zihninize ve kaslarınıza antrenmanlar arasında dinlenme fırsatı vererek bir ayda vücudunuzu büyük bir değişimden geçireceğiz. Sayfayı çevirin ve vücudunuzu yeniden inşa etmeye başlayın.

TEMPO EĞİTİMİ

Antrenmanların tam etkisini alabilmek için dört haneli tempo kuralına her egzersizde uymanız gerekiyor. Tempo sayısının ilk hanesi ağırlığı ne kadar sürede indirmeniz gerektiğini, ikinci hanesi hareketin sonunda ne kadar süre duraksamanız gerektiğini, üçüncü hanesi ağırlığı ne kadar sürede kaldıracağınızı ve dördüncü hanesi ise hareketin üst noktasında ne kadar durmanız gerektiğini gösteriyor. Bir hanede X yazıyorsa bu, hareketin o kısmının ani ve patlayıcı kuvvet sergilenerek yapılması gerektiğini söylüyor demektir. Baskı altında harcanan toplam süre kalp ritminizi artırarak yağ yakımını tetikleyecek ve kaslarınızda düzenli yıkım yaratarak yeniden, daha güçlü ve daha iri inşa edilmelerini sağlayacak. Her tekrarı akıcı ve kontrollü bir biçimde uygulamalı, ivmeden faydalanmamalısınız.

ANTRENMAN PLANI NASIL İŞLİYOR?

Dört haftalık bu plan, her seansta kısıtlı bir zaman içerisinde kaldırılan toplam ağırlık miktarını artırdığınız yüksek hacimli antrenmanların prensiplerini baz alıyor. Bu yöntemi uygulayarak majör kas gruplarınızı gerçek anlamda sınayacak ve bu zorlu antrenmana uyum sağlayamaya zorlayarak büyüme elde edeceksiniz. Burada verilen dört antrenmanı her hafta uygulayarak (egzersizlere, setlere, tekrar sayılarına ve tempoya sadık kalarak ve dinlenme sürelerine uyarak) dört hafta boyunca sürdürdüğünüzde toplamda 16 seans yapmış olacaksınız. Her haftanın ilk antrenmanı göğüs ve triceps bölgesini, ikinci antrenmanı sırt ve biceps bölgesini, üçüncü antrenman ise bacak ve karın bölgesini hedef alıyor. Bu şekilde haftada en az bir kez majör kas gruplarını yüksek yoğunluklu bir seansla çalıştırmış olacaksınız. Tüm antrenmanlar 5 farklı hareketten oluşuyor. Her antrenmanın ilk iki hareketi sekiz tekrarlık sekiz setten oluşan ve süpersetler olarak yapılan bileşik ağırlık hareketlerinden oluşuyor. Bu teknik ile daha kısa sürede daha fazla kas dokusunu harekete geçirebiliyorsunuz. Son üç hareket ise düz setler halinde uygulanıyor. Yani bir hareketteki tüm setleri ve tekrarları tamamlayıp bir diğerine geçiyorsunuz.

Dört Haftalık Antrenman Planı

ANTRENMAN 1
GÖĞÜS VE TRICEPS

ANTRENMAN 2
SIRT VE BICEPS

ANTRENMAN 3
BACAK VE ABS

ANTRENMAN 1

GÖĞÜS VE TRICEPS

1A
BENCH PRESS
Set: 8 Tekrar:8
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
Düz bir bench'e sırt üstü üzanın ve elinize bir barbell alıp omuz genişliğinizin biraz dışından kavrayın. Merkez bölgesi kaslarınızı sıkın ve barı göğsünüze doğru indirin. Tekrar yukarı itin.

1B
TRICEPS DIP
Set: 8 Tekrar: 8
Tempo: 2110 Dinlenme: 60 sn.
Paralel barlardaki halkaları, kollarınızı düz tutarak kavrayın. Göğsünüzü dik tutun, dirseklerinizi bükerek vücudunuzu aşağı indirin. Tekrar güçlü bir şekilde yukarı itin.

2
INCLINE DUMBBELL PRESS

Set: 3 Tekrar: 12
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
Eğimli bir bench'e sırt üstü yatın ve iki elinize de birer dumbbell alarak omuz hizanızda tutun. Kollarınız düzleşene kadar ağırlıkları yukarı itin, ardından kontrollü bir biçimde tekrar indirin.

3
INCLINE DUMBBELL FLYE

Set: 3 Tekrar: 12
Eğimli bir bench'e sırt üstü yatın ve iki elinize de birer dumbbell alıp yüzünüzün hizasında, avuçlarınız birbirine bakacak şekilde tutun. Dirseklerinizi hafif bükün. Ağırlıkları yanlara doğru indirin, ardından tekrar yukarı kaldırın.

4
TRICEPS EXTENSION

Set: 3 Tekrar: 12
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
İki elinizdeki dumbbell'ları başınızın üzerinde tutarak dik durun. Kollarınızı düz tutun. Göğsünüzzü dik tutun, ağırlıkları başınızın arkasına indirin ve tekrar kaldırın.

ANTRENMAN 2

SIRT VE BICEPS

1A
PULL-UP
Set: 8 Tekrar: 8
Tempo: 2011 Dinlenme: 60 sn.
Pull-up barını üst tutuş ile ellerinizi omuz genişliğinde açarak kavrayın. Merkez kaslarınızı sıkın ve çeneniz barı geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Kollarınız tamamen düz açılana kadar kendinizi tekrar aşağı indirin.

1B
BENT-OVER ROW
Set: 8 Tekrar: 8
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
Barbell'i ayaklarınızın hemen dışından, üst tutuş ile kavrayın. Dizlerinizi hafifçe bükün ve merkez bölgenizi sıkarak barı yukarı çekin. Tekrar aşağı indirin.

2
CHIN-UP

Set: 3 Tekrar: 6-12
Tempo: 2011 Dinlenme: 60 sn.

Pull-up Barını iki elinizle, avuçlarınız size dönük olacak şekilde omuz genişliğinizden kavrayın. Merkez bölgenizi sıkın ve çeneniz barın hizasını geçene kadar kendinizi yukarı çekin. Kollarınız tekrar düzleşene kadar vücudunuzu indirin.

3
STANDING BICEPS CURL

Set: 3 Tekrar: 12
Tempo 2011Dinlenme: 60 sn.

Dumbbell'ları vücudunuzun yanlarında, avuçlarınız ileri bakacak şekilde tutun. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutarak ağırlıkları kaldırın ve hareketin üst noktasında biceps kaslarınızı sıkın.

4
SEATED INCLINE CURL

Set: 3 Tekrar: 12
Tempo: 2011 Dinlenme: 60 sn.

Eğimli bir bench'e oturun ve dumbbell'ları vücudunuzun yanlarında tutun. Avuçlarınız ileri doğru baksın. Dirseklerinizi vücudunuza yakın tutarak ağırlıkları kaldırın ve hareketin üst noktasında biceps kaslarınızı sıkın.

ANTRENMAN 3

BACAK VE KARIN

1A
BACK SQUAT
Set: 8 Tekrar: 8
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
Barı omuzlarınıza alın ve dik durun. Göğsünüzü dik tutun, merkez bölgenizi sıkarak mümkün olabildiğince alçak bir squat yapın. Topuklarınızdan kuvvet alarak tekrar doğrulun.

1B
GOOD MORNING
Set: 8 Tekrar: 8
Tempo: 2010 Dinlenme: 60 sn.
Hafif bir barbell'i omuzlarınıza alın, ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve dik durun. Merkez bölgenizi sıkarak belinizden doğru yavaşça öne eğilin. Tekrer başlangıç pozisyonuna dönün.

2
GLUTE BRIDGE
Set: 3 Tekrar: 8-12
Tempo: 2011 Dinlenme: 60 sn.
Sırtınızı bir bench'e dayayarak ve uyluklarınızın üzerine bir barbell alarak yere oturun. Kalçanızı yukarı kaldırın ve hareketin zirve noktasında kalça kaslarınızı sıkın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

3
FRONT SQUAT
Set: 3 Tekrar: 8-12
Tempo: 2110 Dinlenme: 60 sn.
Bir barbell'i omuzlarınızın ön kısmına yerleştirin ve dirsekleriniz ileri bakacak şekilde tutarak dik durun. Merkez bölgenizi sıkın ve mümkün olduğunca çömelerek squat yapın. Topuklarınızı yere bastırarak doğrulun.

4
BARBELL ROLL-OUT
Set: 4 Tekrar: 6-12
Tempo: 2111 Dinlenme: 90 sn.
Dizlerinizin üstüne inin ve bir barbell'i iki elinizle önünüzde tutun. Karın kaslarınızı sıkarken barı ileri yuvarlayarak gövdenizi aşağı indirin. Ardından karın kaslarınızı kullanarak başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Meyve ile Sıfır karın

Sıfır karın yağı yani dümdüz bir karına sahip olmak hayal değil...

Yaşla birlikte hem kadın hem erkekte karın etrafındaki yağlanma kaçınılmaz bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle kadınlarda 9 yılda bir 4 cm kadar karın etrafındaki yağ dokusu da artış göstermektedir. Erkeklerde 30'lu yaşlarda kadınlarda ise menopoz döneminde birden oluşan karında biriken bu tip yağlanmanın masum olduğunu söylemek imkansız. Diyabet, kalp hastalığı, insülin direnci ve karaciğer yağlanmasının temel sorumlusu da karın etrafına biriken yağlar. Peki karına yerleşen tehlikeli yağların sorumlusu nedir diye sorarsanız fazla rafine edilmiş karbonhidrat ve çok yüksek miktarda yağlı besinleri bir arada yemek olduğunu söylemeliyim. Peki sıfır karın yağı yani dümdüz bir karına sahip olmak hayal mi? Elbette hayır. Eğer bazı kurallara iyi uyarsanız kısa zamanda biriken yağları karından eritmeniz olası.

1 Sıfır karın için her gün en az 90 dakika orta tempo yürüyüş, gün aşırı karın hareketleri yapmanız gerekiyor.

2 Günde en az 1.5 lt. su içmeyi ihmal etmeyin. Şeker içeren tüm yiyecekleri beslenmenizden uzaklaştırmanız da en önemli kural. Beyaz un, beyaz ekmek, beyaz şeker, beyaz pirinç, galeta gibi krakerler, kek, bisküvi, pasta ve tatlılardan uzak durmak şart.

3 Tereyağı, margarin, şarküteri ürünleri, krema ve kaymak yasak. Çünkü bu tip sağlıksız besinlerdeki doymuş yağlar ve işlenmiş etlerdeki nitrat insülin direncini sağlayarak karında yağ birikimini arttırmaktadır.

4 Glutamin içeren sebzeleri bolca tüketerek hem karın yağlarını eritip hem de kasları korumayı sağlayın. Lahana, maydanoz, pancar, kuru baklagiller ve ıspanak yüksek oranda glutamin barındırır. Bu besinleri etlerinizin yanına buharda ya da çiğ olarak eklemeniz yeterli. Böylece dışarıdan glutamin desteği almanıza da gerek kalmaz.

5 Lor peyniri tüketmeye öncelik verin. Süt ürünlerinde en yüksek protein içeriğine sahip tuzsuz lor peyniri hem tokluk sağlar hem de yağ atmaya birebirdir. Çünkü yüksek oranda karnitin içeren lor peyniri doymuş yağının da az olması nedeniyle bedendeki yağ depolarındaki oksidasyonu arttırarak kısa sürede fit bir bedene ulaşmanızda önemli bir rol oynar. Kahvaltılarınızda lor peynirini taze sebzelerle birlikle yemenizi tavsiye ederim. 100 gram lor peynirinden 10 gram proteini garantileyeceğinizi de belirtmek isterim.

6 Yumurta beyazını acıktıkça yiyin. Yumurta beyazı yağ içermeyen ve içinde çok yüksek miktarda kaslar için gerekli olan lösin aminoasidini içeren kısmıdır. 100 gramı yaklaşık 4 adet yumurtanın beyazına eşittir ve yaklaşık 11 gram kadar protein içerir. Kahvaltılarda değil ara öğünlerde bolca yumurta beyazı yemek vücudun yağ atmasına birebirdir.

7 Günde en az 2 porsiyon yaz meyvesi beslenmenizde bulundurun. Yaz meyveleri bol antioksidan içerir ve 2 porsiyon meyveden ortalama 25 gram kadar früktoz sağlanır. Bu miktar früktoz şekeri insülin direncine neden olmadan zayıflamayı kolaylaştırır.

Yaz Meyveleriyle Sıfır Karın Yağı Diyeti

PAZARTESİ

Uyanınca: 1 su bardağı limonlu su

Kahvaltı:

Çilekli Yoğurtlu Yulaf

3 yemek kaşığı yulaf

4 yemek kaşığı süzme yoğurt

10 adet çilek

Ara:

1 orta boy şeftali

Öğle:

1 kase pul biberli sebze çorbası

Bol roka domates salatası

PUL BİBERLİ SEBZE ÇORBASI: Tencereye ince dilimlenmiş kabak, domates ve havuçları koyun. Üzerine kıyılmış kuru soğan, ince dilimlenmiş sarımsak, bol pul biber ve az zeytinyağı ekleyin suda pişirin ve mutfak robotundan geçirin.

İkindi:

1 orta boy nektarin

Akşam:

100 gram haşlanmış hindi göğsü

Lor peynirli çoban salatası

Ara:

2 adet anjelik erik

SALI

Uyanınca:
I 1 su bardağı sirkeli su

Kahvaltı:
Lorlu Yumurta
Beyazı Omleti
3 yumurta beyazı, 1 yemek kaşığı lor peyniri, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve ince kıyılmış bol taze maydanoz ile omlet

Ara:
4 adet taze kayısı

Öğle:
1 küçük tabak yeşil mercimek yemeği
Bol havuç maydanoz salatası

İkindi:
15 adet kiraz

Akşam:
1 kase mercimek çorbası
1 kase pancar turşusu

Ara:
1 su bardağı süt

ÇARŞAMBA

Uyanınca: 1 su bardağı ılık suya 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve az limon sıkın

Kahvaltı:
2 yemek kaşığı taze lor peyniri
Yarım avokado
Taze domates, biber, salatalık

Ara:
1 kase üzüm

Öğle:
100 g fırında somon
pancarlı maydanoz salatası

İkindi.
1 su bardağı ayran

Akşam:
1 kase tarhana çorbası
1 ince dilim tam buğday ekmeği
Bol mevsim salata

Ara:
1 kase taze çilek

PERŞEMBE

Uyanınca: 1 su bardağı ılık suya
1 tatlı kaşığı bal eklenmiş su

Kahvaltı:
4 yemek kaşığı müsli
1 su bardağı süt

Ara:
Yarım adet muz dilimleri üzerine yer fıstığı sürün

Öğle:
1 kase pancar çorbası
Bol lorlu çoban salatası

PANCAR ÇORBASI: 1 adet orta boy pancar, 1 adet küçük boy kuru soğan, 1 adet büyük boy domates, 2 yemek kaşığı karabuğday, maydanoz-dereotu sapı,1 yemek kaşığı zeytinyağı, tane karabiber, pul biber, tuz. Tüm malzemeleri iri iri doğrayınız ve bir tencereye alınız. Üzerini geçecek kadar su ekleyip pişiriniz. Piştikten sonra blenderdan geçiriniz.

İkindi:
1 orta boy elma

Akşam:
1 kase nohut yemeği
Bol roka domates salatası

Ara:
1 avuç içi kadar ceviz

CUMA

Uyanınca: 1 su bardağı limonlu su

Kahvaltı:
1 adet haşlanmış yumurta
5-6 adet zeytin
1 avuç içi kadar ceviz
Domates, salatalık

Ara:
1 ince dilim kavun

Öğle:
100 g yağsız bonfile
Bol havuçlu maydanoz salatası

Ara:
1 kase yeşil erik

Akşam:
1 tabak domates soslu fırında karışık sebze
1 kase cacık

Ara:
1 fincan tarçınlı yeşil çay

En İyiler Beslenme

CUMARTESİ-PAZAR

Uyanınca:
1 su bardağı sirkeli su

Kahvaltı:
2 yumurta beyazlı lor peynirli omlet
1 dilim tam buğday ekmeği
Kırmızı biber, domates ve salatalık

Ara:
1 kase dut

Öğle:
2 ince dilim karpuz
2 yemek kaşığı lor peyniri
1 ince dilim tam buğday ekmeği
Bol domates, salatalık

İkindi:
1 su bardağı kefir

Akşam:
4 adet ev yapımı köfte
Bol lorlu çoban salatası

Ara:
1 adet kivi

İkili etki!

Kas kazanımını ikiye katla ve karın kaslarını ortaya çıkar!

Bu ay sizler için hazırladığımız ikinci antrenmanın tek bir amacı var: Göz alıcı ve kaslı bir üst vücut! Bu sebeple üst vücut bölgesindeki göğüs, omuz ve kol gibi üç majör kas grubuna özel hazırlanmış eksiksiz antrenmanları bir araya getiriyor. Sadece bununla da kalmıyor, her seans sıkı bir merkez bölgesi çalışması barındırdığından aynı zamanda karın kaslarınızı da güçlendirip belirginleştiriyor.

ANTRENMAN: HALİL BAKIRCI
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

NASIL İŞLİYOR?

Her antrenman büyük bir hareketle başlayıp daha küçük ve tek taraflı hareketlerle devam ettikten sonra kaslarınızı ciddi anlamda yoran izole bir hareketle bitiyor. Ardından iki karın hareketi takip ediyor. Biri ilave direnç ile, ikincisi ise vücut ağırlığı ile üst, alt ve yan karın bölgelerini farklı seanslarda çalıştırıyor. Sonuç olarak, dört haftada yepyeni bir vücuda doğru büyük bir adım atıyorsunuz. Hadi o zaman!

PAZARTESİ
GÖĞÜS VE KARIN

ÇARŞAMBA
KOL VE KARIN

CUMA
OMUZ VE KARIN

NASIL YAPILIYOR?

ZAMANLAMA
Antrenman toplamda ısınma dahil 30 dakika sürecektir.

ISINMA
Beş dakika şınav, squat ve lunge gibi vücut ağırlığı egzersizleri yapın.

AĞIRLIK
Tüm tekrarları tamamlamanıza izin verecek bir ağırlık kullanın.

TEMPO
Ağırlığı bir saniyede kaldırın, bir saniye duraklayın ve üç saniyede indirin.

DİNLENME
Setler arasında 30-45 saniye, egzersizler arasında 1 dakika dinlenin.

PAZARTESİ

GÖĞÜS VE KARIN

1
BENCH PRESS
Set: 4 Tekrar: 8
Çalıştırdığı bölge: Göğüs, triceps
Bench Press hareketi ile başlamak daha yüksek ağırlıkla çalışmanıza rağmen enerjinizi koruyabilmenizi sağlayıp vücudunuzu bol miktarda büyüme hormonuna maruz bırakacak. Önce bir süre boş bar tekrarı yaparak ısının ve ardından kademeli olarak ağırlık ekleyin.
Bench'e sırt üstü uzanın.
Barbell'i göğüs hizanızda, omuz genişliğinizde üst tutuş ile kavrayın.
Barı yavaşça göğsünüze doğru indirin. Kısa bir süre bekleyin.
Barı zıplatmadan tekrar yukarı itin.

2
ALTERNATING DUMBBELL BENCH PRESS

Set: 3 Tekrar: 8 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölgeler: Göğüs, Triceps

Bu tek kol hareketi ile hedef alınan kasları bir kez daha çalıştıracağız. Tek seferde bir kolunuzu çalıştırmak kas dengesizliklerini toparlamada yardımcı olacak ve merkez bölgenizi daha uzun süre çalıştırmanızı sağlayacak.

Bench'e sırt üstü uzanın ve iki elinize birer dumbbell alıp omuzlarınız hizasında tutun.

Kolunuz tamamen düzleşene kadar bir ağırlığı kaldırın.

Yavaşça tekrar indirin ve diğer ağırlığı kaldırın.

4
KNEELING CABLE CRUNCH

Set: 3 Tekrar: 15

Çalıştırdığı bölgeler: Üst karın

Karın kaslarınızı kablo istasyonu gibi bir ekipmanla aracılığıyla ilave ağırlıkla çalıştırmak, ciddi anlamda büyümelerini ve güçlenmelerini sağlayacaktır.

İki uçlu halat tutamacını kablo istasyonuna bağlayın ve dizlerinizin üstüne inin.

Tutamacı iki elinizle iki ucundan tutarak boynunuzu tutamaçların arasına geçirin.

Gövdenizi yavaşça karın bölgenizi sıkıştırarak öne ve yere doğru eğin.

Sırtınız yere paralel olduğunda bir süre duraksayın ve tekrar başlangıç pozisyonuna dönün.

3
GYM BALL DUMBBELL FLYE

Set: 4 Tekrar: 6-8

Çalıştırdığı bölge: Göğüs

Göğüs kaslarınızı tam anlamıyla çalıştırmak için bu izole hareketi tercih ediyoruz. Kaslarınız yorgun olacağı için hafif dumbbell'larla başlayabilir, ilk set çok kolay gelirse ağırlığı artırabilirsiniz.

Egzersiz topuna sırtüstü uzanın ve iki elinize de birer dumbbell alarak göğsünüzün üzerinde tutun. Merkez bölgenizi sıkın ve dirseklerinizi hafif bükerek ellerinizi yavaşça aşağı ve yanlara doğru indirin. Göğüs kaslarınızda gerilim hissettiğinizde durun.

Bir süre bekleyin ve tekrar başa dönün.

5
GYM BALL CRUNCH

Set: 3 Tekrar: Devam edemeyene kadar

Çalıştırdığı bölge: Üst karın

Antrenmanımız neredeyse bitti sayılır. Geriye sadece klasik mekik hareketinin bir türevi olan bu egzersizle karın kaslarınızı son kez çalıştırmak kaldı. Egzersiz topu kullanmak hareket alanınızı genişleterek karın kaslarınızı daha derinlemesine çalıştırmanıza izin verir.

Egzersiz topuna sırtüstü uzanın.

Parmaklarınızı şakaklarınıza koyun ve mekik çekin.

Hareketin tepe noktasında bir süre duraksayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün. Tekrar duraksayın ve tekrar edin.

ÇARŞAMBA

KOL VE KARIN

1
DIP

Set: 3 Tekrar: 10 (bir taraf için)
Çalıştırdığı bölgeler: Triceps, Omuz, Üst göğüs, merkez bölgesi

Antrenman vücut ağırlığı hareketi ile kolları güçlendirme sürecine başlıyor. Öncesinde birkaç bench dip ile ısının.

Dip barını kavrayın ve dirseklerinizi tam olarak açın

Merkez bölgenizi sıkın ve bacaklarınızın sallanmasına izin vermeyin.

Yavaşça dirseklerinizi bükerek vücudunuzu aşağı indirin. Gövdenizi ve başınızı dik tutun.

Dirsekleriniz doğru açıdan büküldüğünde biraz duraksayın, ardından tekrar kuvvetlice kendinizi iterek yeniden başlayın.

2
ONE-ARM PREACHER CURL

Set: 3 Tekrar: 10 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölgeler: Biceps

Sıra biceps bölgesinde. Tek seferde bir kolunuzu çalıştırmak daha fazla ağırlık kullanmanıza imkan tanırken ivmeden destek almanızı engeller.

60 derece açıya ayarlanmış bir bench'in arkasına geçin.

Elinize bir dumbbell alın ve bench'in önüne doğru uzatın.

Üst kolunuzu bench'e yapıştırın ve ağırlığı yavaşça curl hareketi ile kaldırın.

Hareketin üst noktasında, biceps kaslarınızı sıkın ve yavaşça ağırlığı indirin.

3
SEATED ONE-ARM OVERHEAD TRICEPS EXTENSION

Set: 3 Tekrar: 10 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölgeler: Triceps, Merkez bölgesi

Tekrar triceps bölgesine, yani üst kol bölgesinin en büyük kısmına dönüyoruz. Bu bölgeyi izole çalıştırmak, kas dokularını yıkıyor ve daha iyi şekilde yeninden yapılmasını sağlıyor.

Bir elinizle bir dumbbell'ı başınızın doğrudan üzerinde tutarak bench'e oturun.

Ağırlığı başınızın arkasına indirin.

Bir süre duraksayın, ardından tekrar ağırlığı aynı noktaya çıkarın.

4
HANGING MEDICINE BALL KNEE RAISE

Set: 3 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölgeler: Alt karın

Knee raise hareketi alt karın bölgesini hedef alan en iyi hareketlerden biridir. Egzersiz topunun eklediği ilave ağırlık da antrenmanı zorlaştırarak eforu artırıyor.

Barfiks barından sarkın ve dizlerinizin arasında bir egzersiz topu sıkıştırın.

Üst vücudunuzu stabil tutarak, dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

Bir saniye duraklayın ardından bacaklarınızı indirin.

5
BENCH V-SIT

Set: 3 Tekrar: devam edemeyene kadar

Çalıştırdığı bölgeler: Göğüs

Bu antrenmanın son hareketi ve en risksizlerinden biri olduğu için, alt karın bölgesini çalıştıran bu hareketi devam edemecek seviyeye gelene kadar tekrar edin.

Bench'e oturun ve ayaklarınızı yerden kaldırarak geriye doğru eğilin. Bench'in kenarını kavrayarak dengenizi sağlayın.

Yavaşça dizlerinizi göğsünüze doğru çekin, üst noktada bir süre duraksayın ve tekrar dizlerinizi indirin.

Ayaklarınızı hiç yere değdirmeden devam edin.

CUMA

OMUZ VE KARIN

1
PUSH PRESS

Set:4 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölge: Ön ve yan deltoidler, merkez bölgesi

Bu hareket omuz press hareketinden daha fazla ağırlık kaldırmanızı sağlar çünkü barı hareket ettirmek için bacaklarınızı da kullanırsınız. Ancak, omuzlarınızın yine de yeteri kadar çalıştığını garantilemek için, barı mümkün olduğunca yavaş indirmelisiniz.

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve barbell'i üst tutuş ile kavrayın. Elleriniz, omuz genişliğinizin biraz dışında konumlanmalı.

Çeyrek squat yapın, ardından hızla doğrulun ve barı başınızın üzerine kaldırın.

Barı çok yavaş şekilde aşağı indirin. Omuzlarınızla ağırlığı kontrol edin.

2
DUMBBELL ALTERNATING WIDE SHOULDER PRESS

Set: 3 Tekrar: 8 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölgeler: Ön ve yan deltoidler

Küçük bir değişiklikle klasik omuz press egzersizini daha zorlu fakat daha yapıcı bir harekete dönüştürüyoruz.

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve iki elinize de birer dumbbell alıp ağırlıkları omuz yüksekliğinde tutun.

Tek seferde bir dumbbell'ı yukarı ve yana 45 derece açıyla kaldırın.

Yavaşça başlangıca geri dönün ve diğer kolunuzla tekrar edin.

4
DUMBBELL SIDE BEND

Set: 3 Tekrar: 12 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölge: Oblikler

Bu hareket çalıştırılması zor olan yan karın bölgesini hedef alır.Yine bu egzersizin de hareket açıklığı dar olduğu için yüksek ağırlıklarla çalışabilirsiniz.

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve iki elinize de birer dumbbell alın.

Yavaşça kalçanızdan doğru yana eğilin ve tekrar doğrulun.

Diğer tarafa doğru uygulayarak tekrar edin.

3
SHRUG

Set: 4 Dinlenme: 12

Çalıştırdığı bölge: Trap kasları

Shrug hareketi trap kaslarını büyütmede oldukça etkilidir. Bu egzersizin hareket açıklığı dar olduğu için yüksek ağırlıklar kullanabilirsiniz.

Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve iki elinize de ağır birer dumbbell alın.

Merkez bölgenizi sıkın ve belinize doğal bir kavis vererek hafifçe kürek kemiklerinizi birbirinden uzaklaştırın.

Omuzlarınızı yukarı kaldırın. Tepe noktasında biraz duraksayın ve trap kaslarınızı sıkın.

Ağırlıkları indirin.

5
GYM BALL OBLIQUE CRUNCH

Set: 3 Tekrar: 12 (bir taraf için)

Çalıştırdığı bölge: Triceps

Antrenmanı tekrar oblik bölgenizi hedef alarak sonlandırın.

Egzersiz topu üzerine yanlamasına uzanın. Parmaklarınızı şakaklarınıza yerleştirin. Karın kaslarınızı sıkarak gövdenizi yukarı doğru kaldırın.

Hareketin tepe noktasında bir süre duraksayın, ardından tekrar başlangıç konumuna geri dönün.

Narı unutma

Bilimin "süper meyve" olarak adlandırdığı narın faydaları saymakla bitmiyor.

HARİKA BİR ANTİOKSİDAN

Birçok meyve gibi narda da polifenoller olarak adlandırılan bir çeşit antioksidan bulunur. Bu bileşeşenler vücudunuzdaki stabil olmayan ve dokulara zarar veren, serbest radikaller olarak adlandırılan moleküllere karşı sizi korur. Polifenoller kırmızı renkli meyveler ve üzümün yanı sıra tadı acı ve ekşi olan soğan ve kakao gibi meyvelerde de bulunmaktadır.

UCLA'nın yaptığı bir araştırma nar suyunun kırmızı şarap, üzüm suyu ve hatta yeşil çaydan bile daha fazla antioksidan içerdiğini bulguladı. Net olmak gerekirse narın antioksidan potansiyeli yeşil çayın neredeyse üç katı.

UNUTULMAZ BİR MEYVE

Hafızanızı geliştirmenin bulmaca çözmekten tutun belli başlı yiyecekleri yemeye kadar birçok yöntemi vardır.
2013'te UCLA'nın yaptığı bir başka araştırma hafıza problemleri olduğunu söyleyen orta yaşlı yetişkinlerin dört hafta boyunca her gün 250 ml nar suyu içtikten sonra sözel hafızalarının geliştiğini ve MRI testlerinde beyin aktivitelerinin arttığını bulguladı.

Kaliforniya'daki Loma Linda Üniversitesi'nin yaptığı bir başka pilot çalışmada ileri yaşlardaki 10 kalp hastasına girecekleri kalp operasyonundan bir hafta önce başlayarak günde 2.000 miligram nar ekstraktı verildi. Hastaların ekstrakt alımı operasyondan 6 hafta sonrasına kadar devam etti.
Yapılan testlerde operasyondan altı hafta sonrasına kadar hastaların daha yüksek hafıza etkinliği gösterdiği fark edildi.

ÇEKİRDEĞİNE KADAR İYİ

Mikrobiyom olarak adlandırılan, vücudumuzdaki mikroorganizmalar birçok laboratuar araştırmasının odak noktası olmuştur. Bu araştırmalar sayesinde her geçen gün bu mikrobiyomun sağlığımızda ne kadar büyük önem taşıdığını öğrenmekteyiz.
Son zamanlarda yapılan araştırmalar narda bulunan pitobesinlerin bağırsak mikrobiyotuna pozitif etkileri olabileceğini gösteriyor. Bunun sebebinin narda çok ender bulunan bir grup polifenol olan ellagitanin olduğu düşünülüyor. Bilim bu polifenollerin vücudumuzdaki iyi huylu bakterilerin miktarını artırdığını savunuyor.

Ayrıca bu polifenoller bağırsaklarımızdaki zararlı bakterilerin oluşumunu da engelliyor olabilir. Missisippi Üniversitesi'nde 2009 ve 2010'da yapılan iki farklı deneyde bilim adamları nar ekstraktının bağırsak bakterileri üzerindeki etkilerini inceledive polifenollerin kötü huylu bakterileri öldürdüğünü bulguladılar. Ayrıca 2014'te Nutrition dergisinde yayınlanan bir başka araştırma, nar ekstraktının bağırsaklarımızda yaşayan bir çeşit bakteri olan C. Difficile üzerinde de etkili olduğunu gösteriyor.

TAKİP ETMEYE DEVAM EDİN

Yeni araştırmalar narın hem mide sağlığı hemde bilişsel sağlık açısından faydalı olduğunu gösterse de narın insan beyni ve bağırsak mikrobiyotu uzerindeki etkileri hala tam olarak araştırılmadı. Daha geniş kitlelere yapılan daha gelişmiş araştırmalar nar hakkında bilmediğimiz gerçekleri gün yüzüne çıkarmaya devam edecek. Gelecek klinik testler narın kullanım alanını genişletip prebiyotikler ve antibiyotiklerde kullanılmaya başlanmasını sağlayabilir.

TADINI ÇIKARIN

Alkolün acı tadını bastırdığı birçok kişi tarafından bilinen nar suyunu kullanarak kokteyller yapabilir ya da her sabah bir bardak tüketerek güne sağlıklı başlayabilirsiniz. Kolay tüketilebilir ve son derece sağlıklı bir içecek.

KIRMIZI ALARM
Her sabah bir bardak nar suyu tüketerek güne sağlıklı başlayabilirsiniz.

SPORTSTER

ROADSTER™

Muazzam yüksek torklu 1200 cc hava soğutmalı Evolution™ motor ve benzersiz garaj tarzıyla bilinenin çok ötesinde bir sürüş deneyimi.

HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS

Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com

ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™

MOTOR HARLEY-DAVIDSON CYCLES

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

REVITALIZES & GENERATES HAIR